Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 338 • Abril 2005 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Reporte del Laboratorio:

Extractores y exprimidores

sáquele jugo a su dinero

Reproductores

MP3

¿Cómo funcionan?
¿Cuánto cuestan?
¿Cómo bajar música?

Medicina alternativa
mitos y realidades

Autopartes
¿en cualquier parte?

Trucos para engordar el cochinito

GRATIS
Tecnología Doméstica y Platillo Sabio Profeco ¡coleccionables!

Tecnología Doméstica Profeco: **dulces de tamarindo**

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cinco problemas

12
Antipiratería
Chafagafas

14
Ciberconsumidor
Música en línea

42
Qué hay detrás de...
Medicina alternativa

50
Antes de comprar
Autopartes

54
El monedero
¡Ahorre ya!

60
Alimentación y nutrición
Calamar

66
Somos consumidores
Niños con alas

70
A su salud
Andropausia

74
Pequeños consumidores
Los 13 libros que debes leer

78
Yo, consumidor

80
Avances

Revista del CONSUMIDOR
Abril 2005, Núm. 338

20
Reproductores portátiles de música MP3
El Laboratorio Profeco reporta

32
Extractores y exprimidores
El Laboratorio Profeco reporta

64 Para que arme su colección...

Pasta con calamares
Platillo Sabio Profeco

Dulces de tamarindo
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Sandra Sandoval Flores

Colaboradores
Adriana Hernández Uresti
José Trinidad Camacho (Trino)
Rodrigo Morales Argüello
Verónica Díaz Rodríguez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
Rafael Serna Sánchez
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz

Todos a ahorrar

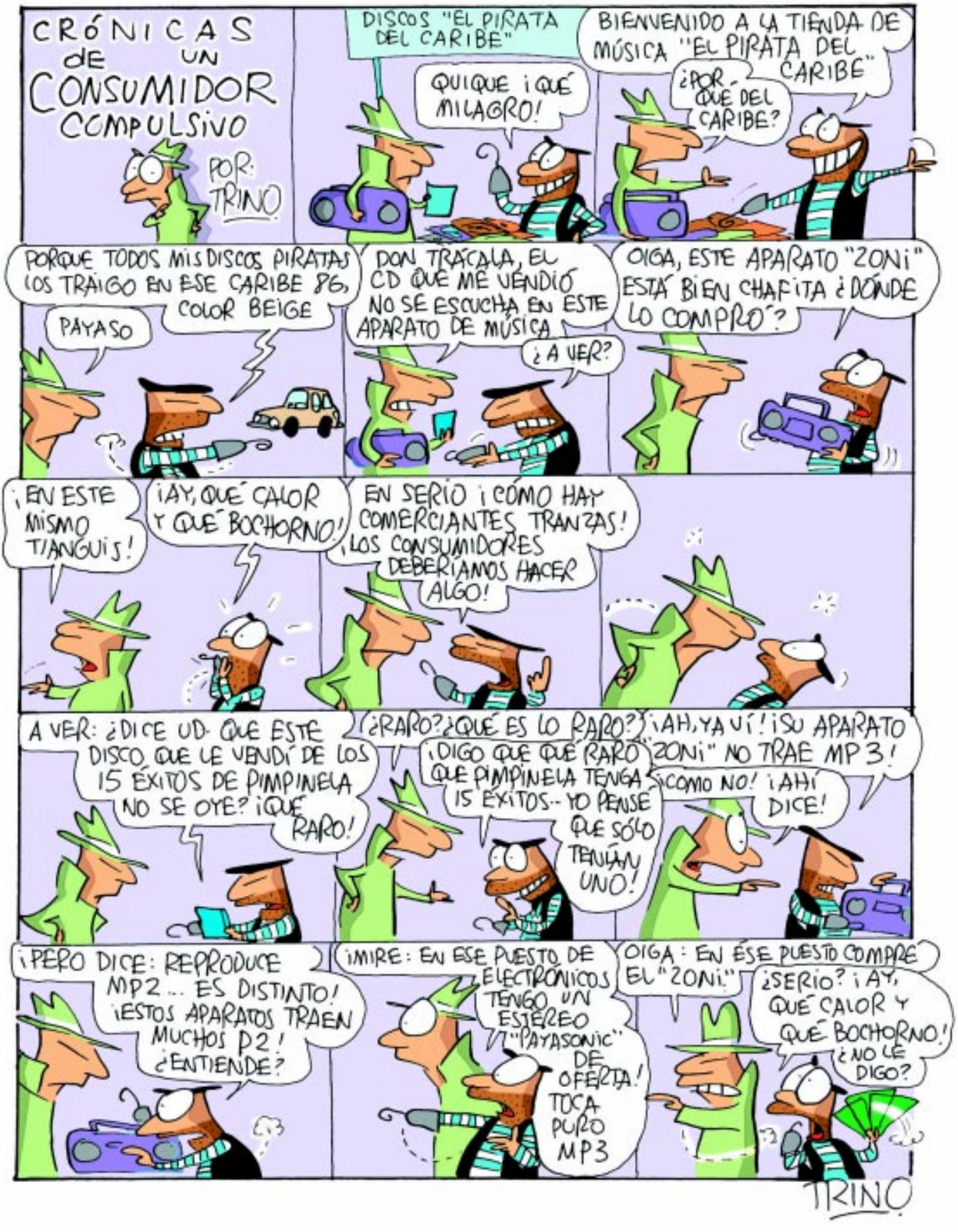
Todos los padres queremos lo mejor para nuestros hijos, por eso dedicamos la mayor parte de nuestros esfuerzos a procurarles lo necesario para satisfacer sus necesidades y, a veces, incluso, alguno de sus caprichos.

Una de las herramientas más valiosas que podemos darles para que al crecer no tengan ningún problema para satisfacer sus necesidades por sí mismos es fomentar en ellos el hábito del ahorro.

Para ello no basta con comprarles una alcancía donde guarden parte de su mesada, también es importante que nosotros, como padres, prediquemos con el ejemplo, para que desde pequeños nuestros hijos valoren el hábito del ahorro y vean en la vida familiar las satisfacciones o la tranquilidad que éste puede traer a corto, largo o mediano plazo.

En este número hemos preparado un artículo en el que le damos algunas recomendaciones para comenzar a ahorrar. Se sorprenderá de cómo, contrario a lo que la mayoría piensa, se gane lo que se gane, siempre se puede ahorrar, sólo se requiere algo de organización y mucha disciplina.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419


CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
DISCOS "EL PIRATA DEL CARIBE"
BIENVENIDO A LA TIENDA DE MÚSICA "EL PIRATA DEL CARIBE"
QUIQUE ¡QUÉ MILAGRO!
¿POR-QUÉ DEL CARIBE?
PORQUE TODOS MIS DISCOS PIRATAS LOS TRAIGO EN ESE CARIBE 86, COLOR BEIGE
PAYASO
DON TRÁCALA, EL CD QUE ME VENDIÓ NO SE ESCUCHA EN ESTE APARATO DE MÚSICA
¿A VER?
OIGA, ESTE APARATO "ZONI" ESTÁ BIEN CHAFITA ¿DÓNDE LO COMPRÓ?
¡EN ESTE MISMO TIANGUIS!
¡AY, QUÉ CALOR Y QUÉ BOCHORNO!
EN SERIO ¡CÓMO HAY COMERCIANTES TRANZAS! ¡LOS CONSUMIDORES DEBERÍAMOS HACER ALGO!
A VER: ¿DICE UD. QUE ESTE DISCO QUE LE VENDÍ DE LOS 15 ÉXITOS DE PIMPINELA NO SE OYE? ¡QUÉ RARO!
¿RARO? ¿QUÉ ES LO RARO?
¡DIGO QUE QUÉ RARO QUE PIMPINELA TENGA 15 ÉXITOS-- YO PENSÉ QUE SÓLO TENÍAN UNO!
¡AH, YA VÍ! ¡SU APARATO "ZONI" NO TRAE MP3!
¡COMO NO! ¡AHÍ DICE!
¡PERO DICE: REPRODUCE MP2... ES DISTINTO! ¡ESTOS APARATOS TRAEN MUCHOS P2! ¿ENTIENDE?
¡MIRE: EN ESE PUESTO DE ELECTRÓNICOS TENGO UN ESTÉREO "PAYASONIC" DE OFERTA! TOCA PURO MP3
OIGA: EN ÉSE PUESTO COMPRÉ EL "ZONI."
¿SERIO? ¡AY, QUÉ CALOR Y QUÉ BOCHORNO! ¿NO LE DIGO?
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

Más de milagros

Hola, quisiera pedirles información acerca de los productos que se venden por televisión, especialmente de los que sirven para adelgazar, ¿qué tan verídica es la información que dan?, ¿cuáles son los resultados que se pueden obtener con ellos?

De antemano, gracias por su atención.

Martha Cano Rubio

En nuestro número de enero de este año publicamos una entrega especial en la que abordamos diferentes aspectos relacionados con los productos milagro para adelgazar que se anuncian por televisión: la razones por las que los consumimos, cuáles son sus estrategias de venta, las irregularidades en las que incurre su publicidad y cuántas quejas tienen en Profeco los principales proveedores de estos productos, entre otras cosas.

Usted puede consultar el mencionado artículo en www.profeco.gob.mx, en el Centro de Documentación e Información sobre Consumo (Cedic), ubicado en Av. José Vasconcelos 208, P.B., colonia Condesa, en la Ciudad de México, o en cualquier delegación Profeco del país.

¿Suerte, corazonada o vicio?

Me parecen muy interesantes y orientadores los estudios que realizan. Me gustaría que hicieran un artículo sobre el sorteo Melate y que dieran sugerencias o recomendaciones al respecto, ya que conozco gente que está enviciada con eso y cree que un día de éstos le va a pegar al "gordo".

Ojalá y pudieran hacer algún estudio de este sorteo, ya que se puede considerar como un producto de "alto consumo". Gracias de antemano por su atención. Saludos.

Moisés Márquez

Agradecemos enormemente sus comentarios y tendremos en cuenta su sugerencia para nuestros próximos artículos.

Caminito de la escuela…

Quisiera saber si una escuela está reconocida por la SEP y si mis estudios ahí tendrán validez oficial, pues supuestamente pertenece al Instituto Politécnico Nacional, pero siempre es mejor preguntar.

Esteban Santana Ortiz

Para verificar si los estudios de la institución que le interesa cuentan con reconocimiento de validez oficial, puede contactar a la Secretaría de Educación Pública (SEP) a través de Telsep al 5723-6688, marcando el 01-800-767 6688, o consulte la página de internet www.sep.gob.mx

Esperamos que esta información le sea de utilidad.

Precisiones sobre impermeabilizantes

Me gustaría hacer un par de comentarios que pienso podrían ayudar a complementar la información incluida en el reporte de calidad sobre impermeabilizantes publicado en su revista de febrero de este año.

Al consultarla encontré la información necesaria para elegir un producto que cumpliera con las necesidades de impermeabilización de mi casa; sin embargo, al momento de decidirme a comprarlo, no encontré alguna referencia que me ayudara a conseguirlo, por lo que tuve que recurrir al directorio telefónico y a internet para obtener direcciones. Pienso que para complementar el buen trabajo realizado, podrían aparecer algunas direcciones de internet o sucursales que ayudaran a localizar al proveedor.

Sin más por el momento, les agradezco su atención y los felicito por el trabajo que mes con mes nos entregan.

Raúl Chavero

Agradecemos sus felicitaciones y hemos enviado su correo al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, así como al área de Estudios sobre Consumo, encargada de elaborar el programa Quién es quién en los precios*, para que tengan en cuenta sus comentarios y sugerencias al momento de elaborar sus reportes.*

Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora de **Proyección de Saldos**
- La **AFORE** en la que estás **registrado o asignado.**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de **Calculadora,** e **información sobre tu cuenta asignada** o **registrada**, las **24 hrs.** del día los **365 días** del **año.**

Por Rodrigo Morales Argüello y Rosa Godoy

Foto Archivo

Contra la piratería... ¿ADN?

Más allá de la clonación de seres humanos, la revolución genómica puede tener aspectos inesperados. Por ejemplo, **en algunos años en vez del tradicional código de barras podría utilizarse un fragmento de ADN vegetal o hecho en laboratorio para marcar con esta molécula prendas de ropa, medicinas y hasta obras de arte.** La molécula se aplicaría a la tinta o al hilo usados en la etiqueta del producto, y se leería con un aparato parecido al que se usa en el supermercado para descifrar los códigos de barras.

De hecho, el método ya se puso a prueba en los productos oficiales de las olimpiadas de Sydney del 2000. El resultado fue excelente, pues sólo el 1% del total de las ventas fueron productos pirata. En contraste, en Atlanta 96 fueron piratas cerca del 50% de los productos vendidos, que no contaron con este control microscópico totalmente a prueba de falsificadores.

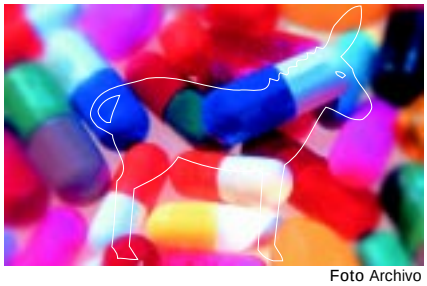


Foto Archivo

El miedo no anda en burro

El cineasta estadunidense Michael Moore, famoso por el documental ganador del Óscar *Masacre en Columbine*, tiene muy nerviosa a la industria farmacéutica de su país. **Se dice que Moore prepara un documental sobre la industria de la salud, lo que incluye a las compañías de seguros y a las empresas farmacéuticas, por lo que algunas ya toman sus debidas precauciones.** Al respecto, el vocero de Pfizer Global Research and Development, Stephen Lederer, afirmó que el periódico en línea de la empresa alertó a los empleados sobre la presencia de "un tipo desaliñado y con gorra de beisbolista". También las empresas Wyeth, AstraZeneca y GlaxoSimthKline alertaron a sus empleados para que eviten dar entrevistas al cineasta. ¿Por qué tantos nervios?

Súper-alcahuete

Foto Archivo

Para contrarrestar su caída de ventas en Alemania, la cadena de autoservicios Wal-Mart decidió aprovechar la experiencia afortunada de uno de sus empleados, a quien sus compañeros y amigos ayudaron a salir de solterón... usando el propio súper como medio.

Según datos del periódico *Reforma*, **desde hace un año dichas tiendas ofrecen su "Viernes de solteros", venta nocturna en la que se recibe al cliente con una copa de vino y bocadillos, se le toma una foto, se le piden sus datos e intereses, y se le anuncia en un "pizarrón de solteros"**. ¿Resultados? Para la cadena, un incremento en las ventas de un 25%; para los clientes, unos 30 matrimonios en el 2004.

Bara, bara... la siesta

Un hombre de negocios de Bangladesh hace su agosto en Nueva York vendiéndole a los siempre apurados neoyorquinos algo que debería ser gratuito, pero que siempre les falta: un rato de sueño.

Su negocio se llama Metronaps ("metrosiestas"), y ofrece a sus clientes (principalmente empleados de empresas) un espacio y camastro especial que vibra para adormecer al cliente y enciende unas luces para despertarlo, para que en 25 minutos "se cargue de energía" por sólo 14 dólares. El servicio incluye pedirle al cliente su *lunch*.

¿Cómo ve un negocito de hamacas en Tacubaya, por ejemplo? Claro, con garnacha incluida.

Orgullosamente de oliva

Tras más de una década de ser recomendado por médicos e investigadores de la salud, al aceite de oliva se le atribuye ser factor importante para reducir el riesgo de enfermedades coronarias cuando se consume a diario el equivalente a un par de cucharadas, o como sustituto de las grasas saturadas. Por lo mismo, resulta que en la Unión Americana, las marcas de aceite de oliva ya podrán hacer mención en sus etiquetas de las virtudes de este producto. Valga la pena mencionar que éste es apenas el tercer producto al que la Food and Drug Administration autoriza a hacerse esta propaganda.

Y usted, ¿ya compró su aceite de oliva?

Foto José Rodríguez

Consumidores vs. publicidad

La estrategia de atraer a los potenciales compradores con comerciales y anuncios por todos los medios posibles –se emiten entre 3 y 5 mil mensajes por día en Estados Unidos–, ha orillado a los consumidores de aquel país a no prestarles atención, o incluso, a no comprar productos demasiado publicitados, esto de acuerdo con una encuesta presentada en noviembre pasado por Philip Kotler, especialista en mercadotecnia durante el foro World Marketing & Sales celebrado en noviembre pasado en México. El experto aseveró que lo que tienen que hacer los publicistas es cambiar sus estrategias y darle más participación al cliente, hacerlo sentir parte del proceso publicitario y no un mero receptor pasivo. Así pues, ¿estaremos en el umbral de la publicidad interactiva?

Foto Archivo

A prueba de mugre

Por razones ecológicas, económicas o por simple pereza, cualquiera que haya lavado ropa habrá soñado un día con no tener que tallar nunca más una prenda. Pues para fortuna de los y las prófugas del lavadero, **en poco tiempo habrá camisas, uniformes y trajes que sólo necesitarán lavarse muuuy de vez en cuando**. La Universidad de Clemson, Carolina del Sur, E. U., concluyó un proyecto para producir un recubrimiento que aplicado sobre las telas "ofrecerá resistencia a la mugre y al agua y necesitará de muy pocos envíos a la lavandería". Al parecer esta tecnología también hará que las telas repelan incluso los malos olores corporales.

¿Cuándo, cuándo se empezarán a vender a nivel masivo estas maravillosas prendas?

Refresco con coca...ína

KDrink es el nombre de una bebida embotellada originaria de Perú hecha a base de hoja de coca y que, por tanto, contiene rastros de cocaína. La empresa productora, Kokka Royal, afirma que el refresco no causa adicción y que es totalmente seguro para la salud, pero con el "beneficio" de la "energía que provee la coca". Como informó *The New York Times*, el año pasado se vendieron alrededor de 300 mil botellas, y aunque el gobierno peruano ve con buenos ojos esta industria (allá es tradicional el consumo de infusiones de hojas de coca), la empresa no ha logrado conseguir permisos para exportar su producto a otros países.

Foto Archivo

Foto Archivo

Adiós a los conejitos

La empresa textil Indetex, fabricante de la marca española de ropa Zara, declaró a la agencia AFP que a partir de este año deja de vender artículos hechos a base de piel de animales, en particular de conejo (la compañía añadió que éste era el único animal que utilizaban para dicho fin), debido al respeto que tienen por la sensibilidad de sus clientes con respecto a este asunto. Así las cosas, cabe preguntarse si la mercadotecnia se está enfocando a lo "políticamente correcto" como parte de sus estrategias, o si se trata de una decisión puramente ideológica.

Nuevo diccionario en Braille para niños mexicanos

Foto Archivo

Con la edición del primer y, desafortunadamente, único diccionario escrito en sistema Braille en América Latina, distribuido y editado por la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos, los niños invidentes mexicanos que cursen la primaria en todo el país, cuentan a partir de este año con un material didáctico de gran utilidad. ¡Ojalá que se le dé continuidad a este tipo de acciones!

Foto Roberto Paz

¿Busca pareja?

Existe una nueva forma de pedirle una pareja a San Antonio, el santo patrono de los solteros. A un precio de 250 pesos, se está popularizando una pulsera de plata con una imagen del milagroso que, de acuerdo con lo publicado por el periódico *Reforma*, tiene buenos resultados si se recibe como regalo siempre que se repita la leyenda que viene grabada: "San Antonius, plis, mandame novius". Así que ya sabe, al parecer, San Antonio de cabeza ya no es lo de hoy.

Puros piratas

No, no estamos hablando de auténticos bucaneros con parche en el ojo y pata de palo, lo que sucede es que ahora hasta los puros son víctimas de la piratería, pues casi el 90 por ciento de los que entran al país son ilegales o piratas, y al ser más baratos, han provocado la caída en las ventas de puros mexicanos en alrededor de un 30 por ciento. En un artículo publicado por el periódico *El Financiero*, el presidente de la Asociación Mexicana de Fabricantes de Puros mencionó que 9 de cada 10 puros son falsos, y éstos se pueden encontrar en restaurantes y tabaquerías establecidas. Ya lo sabe, cuando compre un puro cubano, si le es posible, asegúrese de que sea originario de la isla caribeña y no de Cuba... esquina con Argentina.

Ahora sí: jamón... jamón

Luego de una ardua negociación de siete años entre varios sectores de la iniciativa privada, y con el impulso de la Secretaría de Agricultura, finalmente se creó una Norma Oficial del jamón, con lo que a partir de este año ya no se podrán vender productos que utilicen el nombre "jamón" cuando en realidad no cumplan con los requisistos establecidos en la citada norma. **Así, será más difícil que nos den "gato por cerdo".**

Foto Archivo

Foto Archivo

¿Una galletita de lombriz?

Aunque no parezcan muy apetitosas, las galletas con lombrices como ingrediente principal podrían alimentar a niños y adultos con nutrientes que equivalen a un bistec o a cinco galletas normales. Este descubrimiento fue realizado por una investigadora del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos número 6 del Instituto Politécnico Nacional, quien desarrolló galletas elaboradas a base de harina deshidratada de lombriz de tierra. ¿Qué le parece?

Tu hijo y el deporte

Lic. Pedro A. García Montero*

El deporte es benéfico en el niño porque le permite desarrollar capacidades en la parte física. Además, le crea hábitos higiénicos y alimenticios.

La etapa infantil tiene características especiales en cuanto al deporte se refiere. De los dos a los cinco años es preferible que los niños no practiquen una actividad deportiva por sí misma, sino ir paso a paso para que desarrollen su musculatura y huesos por medio de actividades lúdicas como caminar, saltar, trepar, jugar y bailar.

El niño no tiene porqué convertirse en una continuación de los adultos; si un padre no logró ser un futbolista de categoría mundial, no debe exigirle al niño practicar un deporte que quizás no pueda gustarle en un futuro. Exponer a los niños a la competencia a tan temprana edad puede acarrearles consecuencias psicológicas y fisiológicas; el niño tiene que hacer actividades de acuerdo con su edad.

Sano proceso deportivo

- A partir de los tres meses de edad, el bebé comienza a calcular las distancias que puede alcanzar con sus extremidades (manos, pies). Al año, realiza movimientos exploratorios.
- De los dos a los cinco años, el juego se convierte en una actividad que estimula la percepción sensorial, la coordinación motriz, el sentido del ritmo, proporciona agilidad y flexibilidad a los músculos y huesos. Sin embargo, no es recomendable exponer al niño a competencias en su edad temprana a no ser que le guste. Si es expuesto puede sentir confusión, inseguridad y hasta tener una lesión; lo ideal es que realice actividades más vinculadas al juego. No se sugiere en esta edad exponer al niño a deportes de contacto como karate o fútbol americano.
- De los seis a los 12 años de edad los objetivos del deporte en el niño deben conseguir el desarrollo armónico y el bienestar de su salud. En esta etapa se logra el dominio, el control del equilibrio corporal y la perfección de movimientos en sus músculos. Las actividades que son ideales desarrollar son natación, ejercicios gimnásticos, juegos con balón, patinaje y ciclismo.
- Hasta los 12 ó 15 años conviene insistir en el carácter competitivo del niño. Ésta es la etapa de la preadolescencia y aún así hay que ser cuidadosos porque el niño se encuentra muy vulnerable debido a los cambios que experimenta en esta etapa y que crean fatiga y desequilibrio psico-físico. Debido a que los huesos se están desarrollando no se sugiere que se realicen deportes bruscos, el objetivo consiste en favorecer la socialización y el compañerismo, estimular el logro personal, prepararlo para la competición y conseguir fuerza física, resistencia, rapidez y flexibilidad.
- No es recomendable en niños ni en preadolescentes las pesas, pues los huesos están en continuo desarrollo y pueden presentarse lesiones.
- Es importante enterarse cuáles son las actividades deportivas que se llevan a cabo en la escuela donde asiste el niño.

No debe olvidarse que una persona entrenada físicamente puede enfrentar mejor los desafíos que plantea la vida diaria y los padres pueden incentivar a sus hijos a desarrollar algún deporte.

* Especialista en Educación Física de la Universidad del Deporte. Tel: 5588 0008.

Infórmate
Asociación Mexicana de Pediatría, A. C. Tel: 5538 0437.
Asociación Mexicana de Medicina del Deporte, A. C. Tel: 3095 8822.

Beneficios del deporte en el niño

- Desarrollo físico y adquisición de fuerza muscular.
- Evita la obesidad.
- Buenos hábitos (tanto higiénicos como alimenticios) que se van a reflejar en su vida diaria.
- Disfruta y prefiere las actividades al aire libre.
- Corrige defectos físicos.
- Adquiere autocontrol y autodisciplina.
- Asimila éxitos y frustraciones.
- Se adapta al juego en grupo y adquiere valores personales.
- El contacto interpersonal le [illegible] mientas para su integrac[illegible] a reflejar en etapas

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 1085 0222 ext. 301 o escríbenos a: suscripciones@ganarsalud.com

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Abusos en lotes de autos

Se ha detectado que al vender autos de particulares a propietarios de lotes de autos, se engaña al consumidor haciéndolo firmar contratos de consignación en lugar de venta, lo cual lo obliga a pagar comisiones por venta y otros gastos que establezca dicho contrato.

Antes de vender su auto a un lote, asegúrese de hacerlo mediante un contrato de compraventa al contado registrado ante Profeco, y de realizar la transacción en el mismo día.

Si desea poner su auto en consignación, considere lo siguiente:

1. Los propietarios de lotes de autos realizan la compraventa de automóviles de tres formas: compraventa al contado, venta en consignación y compraventa con reservas de dominio. Estas operaciones deben cumplir los requisitos establecidos en la Norma Oficial Mexicana NOM-122-SCFI-1997.
2. Asimismo, obligatoriamente dichos propietarios de lotes de autos deben contar con el registro de sus modelos de contrato de adhesión ante Profeco. Debe mencionarse que no existe un modelo único de contrato: éste puede ser diferente siempre y cuando cumpla con los requisitos de la Norma Oficial Mexicana señalada con anterioridad.
3. En el caso de consignación, el porcentaje de comisión es negociable y puede variar entre los diferentes proveedores, por lo tanto, el consumidor puede elegir el que mejor le convenga, pero antes de firmar el contrato, debe conocer en qué términos se establece la pena convencional en términos equitativos en el caso de que tanto el proveedor como el consumidor pretendan desistirse de la operación antes del tiempo acordado para la venta.

XBox: falla en el cable de energía eléctrica

Por fallas en el cable de energía eléctrica que podrían causar lesiones e incendio, la empresa Microsoft cambia este cable sin costo a los clientes de la consola de juegos electrónicos XBox fabricada antes del 23 de octubre de 2003. **Profeco** recomienda no utilizar la consola en tanto no se obtenga el reemplazo del cable. Para realizar el cambio, consulte la página www.xbox.com/es-mx/ o llame al 01-800-123-8568.

Camionetas Ford con defecto

El 27 de enero de 2005, la compañía Ford con sede en Dearbon, Michigan, E. U., dio aviso sobre las fallas en el sistema de control de velocidad de los modelos Ford F-150, Ford Expedition y Lincoln Navigator del año 2000, así como en la Serie F Supercrew del año 2001.

Aunque Ford Motors México no ha dado a conocer información relacionada, su centro de atención a clientes informa de manera verbal que la falla radica en el control de velocidad crucero (*cruise control*).

Si usted cuenta con algún modelo de los anteriormente mencionados, le sugerimos contactar a la agencia Ford al teléfono 01-800-719-8466. Mientras tanto, **Profeco** le recomienda no utilizar su vehículo. La compañía contacta al cliente para informarlo sobre esta situación y realizar el cambio o reparación sin costo.

Falsa oferta de relojes de marca a bajo precio

En internet circulan correos electrónicos por medio de los cuales se ofrecen relojes de marcas reconocidas a precios muy por debajo de los reales. El riesgo de este tipo de ofertas es que los relojes ofrecidos son producto de la piratería, o bien, la mercancía no llega al destinatario aun cuando éste haya depositado el dinero.

Profeco le recomienda que al recibir este tipo de correos electrónicos, no intente entrar en las ligas que sugieren, ya que podría estar ingresando a una zona no segura de internet en la que podrían solicitarle datos personales y no respetar su privacidad. Es recomendable que borre estos correos inmediatamente.

Llamadas enrutadas al buzón de voz

La Resolución de la Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel), publicada en el Diario Oficial de la Federación el 31 de diciembre de 2004, establece que a partir del 1º de abril de 2005 las llamadas telefónicas que sean enrutadas a un buzón de voz no deberán ser cobradas instantáneamente, como se venía haciendo. **Los concesionarios** de redes públicas de telecomunicaciones **de telefonía fija y celular** estarán obligados a implementar un mecanismo de advertencia que permita decidir al usuario si desea o no utilizar el servicio y, por consiguiente, pagarlo.

Dicho mecanismo de advertencia se aplicará únicamente en las llamadas locales y de larga distancia nacional, y no en las internacionales.

Cuando el usuario llame y no le conteste el destinatario, la empresa concesionaria del servicio deberá informar al usuario **la alternativa que tiene de decidir si quiere que la llamada cuente como realizada**, con la siguiente estructura:

a) Se escuchará la locución: "Buzón [cualquier información que estime pertinente el concesionario, como "nombre del concesionario"].

b) "La llamada se cobrará al terminar los tonos siguientes".

c) Inmediatamente después de terminar el mensaje deberán enviarse tres tonos con sus correspondientes pausas, en el orden y la duración siguientes: tono (0.25 seg) + pausa (0.25 seg.) + tono (0.25 seg.) + pausa (0.25 seg.) + tono (0.50 seg.) + pausa (0.50 seg.).

Si después de escuchar los tres tonos el usuario decide terminar la llamada (antes de que transcurra la última pausa) el concesionario no debe realizarle cobro alguno. Por lo contrario, si al transcurrir los tres tonos el usuario decide continuar y dejar un mensaje, dicha llamada contará como realizada por el tiempo que dure, y se le facturará.

De esta manera, son los consumidores los que decidirán si desean incurrir en un gasto por concepto de una llamada enrutada al buzón de voz.

Entérese de éstas y otras noticias en
www.profeco.gob.mx

Chafagafas

Por Sandra Sandoval

ORIGINAL

Además de su diseño, los lentes para sol originales son un aliado para su salud visual, ya que su filtro protege al 100% de los rayos ultravioleta (UV) que emite el sol y que son dañinos para los ojos, sobre todo en el caso de las personas de ojos claros. Las gafas originales del modelo RayBan más copiado por los piratas se caracterizan por lo siguiente:

- Existe igual medida tanto de largo como de ancho en sus varillas (patitas)
- El armazón esta elaborado en acero inoxidable
- La marca grabada en el armazón es clara y está bien colocada
- No se distorsionan las imágenes
- En uno de los cristales está grabado con láser el logo de la marca
- Los cristales tienen un reflejo azulado
- Se adaptan bien al rostro
- Se ofrece un año de garantía contra cualquier defecto de fabricación

Costo $ 1,158

Vale decir que si acaso llega a encontrarse gafas de diseñador originales en el mercado informal, con toda seguridad serán robadas. ¿Por qué? Porque los cristales con verdadera protección UV son caros, así que un precio de ganga sólo puede provenir del hurto. No fomente este ilícito, ¡no compre productos robados!

Desde hace varios años en el comercio informal se pueden encontrar lentes para sol de los más prestigiados diseñadores, pero eso sí, se trata de copias descaradas y chafas. Si piensa que los piratas están preocupados por su economía y, sobre todo, por su salud visual, está muy equivocado. Antes de comprar sus lentes en el tianguis, échele un vistazo a lo siguiente.

PIRATA

No cabe la menor duda de que los lentes piratas nunca van a tener un acabado como el original, y aunque presenten una etiqueta con la leyenda "100% protección UV", es tan falsa como la marca que ostentan, pues se trata de cristales ahumados que oscurecen la visión pero que no protegen. El modelo pirata se caracteriza por lo siguiente:

- No se adaptan bien al rostro
- No miden igual sus varillas
- El armazón está elaborado con alambre (similar al de los ganchos para la ropa)
- La "marca" grabada en el armazón está mal hecha
- Las imágenes se distorsionan
- El cristal está impreso con pintura para simular el grabado con láser
- No ofrecen garantía

Costo: **de $20 a $200**

Antes de decidirse a comprar unas gafas desechables o robadas, tenga muy presente que aunque los lentes originales tienen un costo mucho mayor, sí protegen contra los rayos UV, lo que no sucede con los piratas. ¡No arriesgue la salud de sus ojos!

Música en línea: ¿ser o no ser legal?

El uso masivo de internet ha facilitado el intercambio de información, entre la que destacan los archivos de música: millones de archivos MP3 se descargan diariamente a millones de computadoras personales en todo el mundo. Esto puede hacerse legalmente, sin embargo, la mayoría de las veces no se hace de tal manera, incluso aunque pensemos que sí.

Todo en internet es gratis… o por lo menos eso es lo que la mayoría de los usuarios de la red creen. Tal vez es por eso que millones de personas pueden descargar indiscriminadamente archivos MP3[1] sin preguntarse a quién pertenece esa música y si están cometiendo un delito.

Pero la realidad es que no todo en internet es gratis, y las mismas leyes que se aplican para sancionar delitos o para regular los contratos que se celebran en el mercado convencional, se aplican también para lo que se hace en la red.

[1] El MP3 o MPEG *(Moving Picture Experts Group, Audio Layer 3)* es un formato de compresión de audio digital de buen nivel, que tiene como principal ventaja ocupar 10 veces menos espacio que un disco compacto, con una pérdida razonable de calidad.

Foto Archivo

¿Cómo hacerle?

Para bajar música de la red es necesario contar con una computadora provista de una tarjeta de sonido y con acceso a internet. Asimismo, es recomendable que la conexión a internet sea de banda ancha, ya que le permitirá descargar las canciones en menor tiempo. Una vez cubiertos estos primeros requisitos, sólo necesita seguir los siguientes pasos:

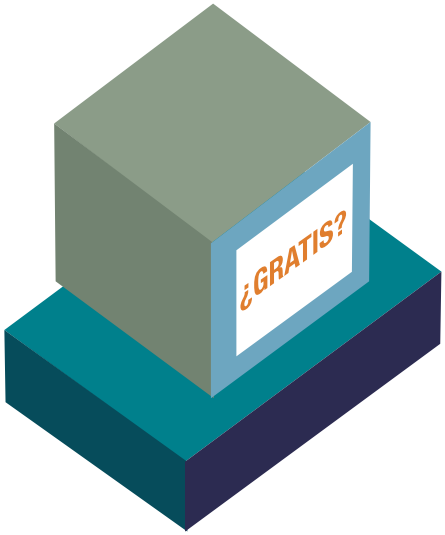
Entre al sitio del cual se vaya a descargar la música.

Algunos sitios le pedirán instalar el *software* para descargar el MP3 así como el reproductor; esto puede hacerse desde el mismo sitio, sólo siga las instrucciones que ahí se indiquen.

Por lo general hay que registrarse en el sitio. Este procedimiento sólo se hace la primera vez para obtener un nombre de usuario y una contraseña (*password)* con los que podrá identificarse rápidamente en sus próximas compras.

Busque la canción por título, autor, artista o género, y selecciónela.

Por último, realice el pago para hacer la descarga.



Los sitios legales son mejores porque...

Cuentan con la seguridad de no descargar ningún tipo de virus que afecte el sistema operativo de su computadora.

Tienen acceso a catálogos con miles de canciones de los más importantes sellos discográficos.

Se pueden comprar grabaciones exclusivas y videos musicales.

Muchos le permiten escuchar 30 segundos la canción seleccionada antes de pagarla.

La mayoría ponen a disposición de sus usuarios el servicio de radio por géneros musicales.

Ofrecen las últimas novedades del mercado discográfico.

No estará cometiendo un delito.

Ciberpiratería

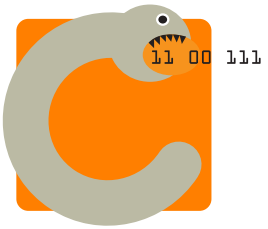
La piratería en línea involucra a las personas y sitios que distribuyen música sin el permiso de los autores o de los distribuidores autorizados, violando así las leyes que protegen los derechos de autor.

En México, la Ley Federal de Derechos de Autor en su artículo 24 señala que corresponde al autor el derecho de explotar de manera exclusiva sus obras o de autorizar a otros su explotación; asimismo, el artículo 27 indica que los titulares de los derechos podrán autorizar o prohibir la reproducción o edición de sus obras en copias o ejemplares, efectuadas por cualquier medio ya sea impreso, fonográfico, gráfico, plástico, audiovisual, electrónico u otro similar.

La actividad más común en la piratería en línea es el intercambio de archivos, conocido como *peer-to-peer* (P2P), una plataforma tecnológica que permite relaciones directas (intercambio de archivos de audio, video, fotografías, texto, etc.) entre los miembros de una misma red.

El caso más conocido y controversial fue el de Napster, sitio que comenzó a operar en 1999 en Estados Unidos. Por medio de él, después de descargar un software, los usuarios de cualquier parte del mundo podían intercambiar archivos de audio gratis. En ese mismo año, un grupo de representantes de la industria disquera en Estados Unidos, The Recording Industry Association of America (RIAA), anunció que tomarían acciones legales en contra de Napster, argumentando la violación de los derechos de autor. El 2 de julio de 2001 Napster suspendió su servicio de intercambio y descarga, para regresar dos años después como un servicio legal que aún opera: Napster 2.0.

Pero otros programas P2P han surgido después de Napster, y a pesar de que funcionan ilegalmente siguen teniendo éxito porque ofrecen el libre intercambio de archivos musicales sin costo. Sin embargo, la descarga de los programas de software para poder realizar el intercambio, así como los mismos archivos de música exponen al usuario a varios riesgos, entre los que destacan los siguientes:



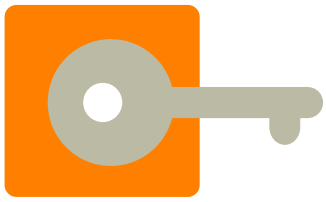
Infección por virus

Un virus es un programa diseñado para eliminar o alterar la información de una computadora sin la autorización o conocimiento del usuario, con efectos que van desde la aparición de mensajes en la pantalla, ocasionando una simple molestia al trabajar, hasta serios daños a su equipo, como formatear el disco duro, eliminar archivos, averiar el sector de arranque, etc. El tipo de daño que pueda ocasionar un virus depende de su programación.

La instalación de *spywares*

Los espías o *spywares* son programas que se graban en el disco duro de su equipo, generalmente al bajar programas como reproductores de MP3 o juegos. Éstos captan información sobre el perfil del usuario para saber qué *software* tiene, e incluso conocer con qué frecuencia y cuánto tiempo se conecta a internet. Toda esta información se transmite de manera continua al creador del programa cada que usted entra a la red.

Existen sitios que sin previa autorización del usuario comparten con otras empresas la información recolectada por los *spywares*, atentando así contra la privacidad de los datos personales. Esto se ve reflejado en el envío masivo y no solicitado de publicidad a través de correo electrónico, conocido como *spam*, o con la aparición de pequeñas pantallas de publicidad (*banners*) que hacen más lenta la navegación.



¡Bienvenidos, extraños!

Al bajar el programa de operación y registrarse en un sitio en donde se comparten archivos de música, cualquier persona que esté dentro de la red de usuarios tiene acceso a su información, por lo que su computadora será vulnerable a ataques masivos de virus o a ser usada para hacer fraudes por la red o para atacar a otros servidores.

La posibilidad de ser demandado

Actualmente los autores y distribuidores autorizados han presentado alrededor de 7 mil demandas a personas de diversos países por descargar música ilegal.

Sin embargo, es importante mencionar que no toda la música que se descarga gratis de internet es ilegal, debido a que algunos artistas, por lo general nuevos o sin firma discográfica, utilizan este medio para ofrecer sus lanzamientos musicales sin costo, con el único objetivo de promoverse.

Música de ley

Ante el surgimiento y desaparición constante de sitios que operan con programas P2P, las compañías discográficas han establecido alianzas con importantes portales de internet para promover la compra de archivos musicales en formatos seguros e impedir la piratería.

Existen dos modelos para la comercialización de la música digital: pago por descarga y suscripción de servicios. En el primero, el consumidor compra la música de su elección a partir de un catálogo. El precio promedio por canción es de 99 centavos de dólar ($11.21 pesos[2]), el cual varía según el artista, la demanda y si ésta es de reciente estreno. También se pueden comprar paquetes de 30 o 70 canciones.

Por su parte, el servicio por suscripción ofrece un catálogo amplio de música por un pago mensual, permitiendo al usuario escuchar toda la música que quiera, pero una vez que se deja de pagar el servicio, las canciones se borran automáticamente. El precio promedio es de $9.99 dólares mensuales ($113.18 pesos), y el usuario tiene la opción de comprar canciones con un cargo extra de 79 centavos de dólar ($8.95 pesos) aproximadamente.

[2] Tipo de cambio al 11 de febrero de 2005 ($11.33 pesos por dólar).

Hábitos de consumo

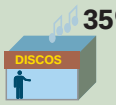
¿Somos piratas?

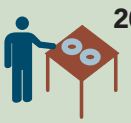
Para conocer los hábitos de consumo de música digital, del 12 al 19 de enero de 2005 **Profeco** salió a las calles de la Ciudad de México en busca de personas que bajan música por internet. **El sondeo se aplicó entre 522 personas (67% hombres, 37% mujeres); la edad de los encuestados osciló entre los 13 y 20, 90% de ellos son estudiantes de bachillerato y licenciatura.** Estos son los resultados.

¿Dónde compran música?

Internet
Porque es gratis, rápido y se puede seleccionar las canciones que se quiera.

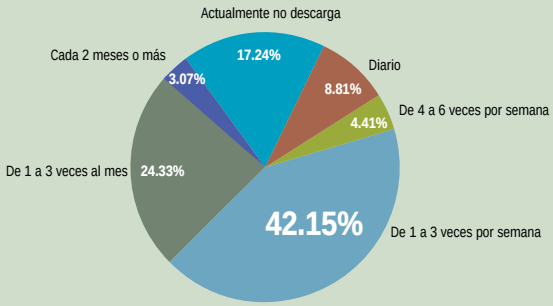
Establecimientos
Por la calidad de los discos originales vendidos en tiendas de música, de autoservicio y departamentales.





Tianguis, mercados o vía pública
Porque es más barato y hay mayor variedad.

¿Cada cuándo bajan música de internet?



¿Cuánto estarían dispuestos a pagar por canción?

Nada, 21.65%

De 1 a 5 pesos, 27.97%

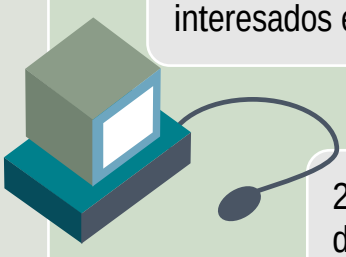
De 6 a 10 pesos, 22.41%

De 11 a 15 pesos, 4.6%

Más de 15 pesos, 22.41%

Algunas conclusiones

Los sitios o softwares preferidos por las personas encuestadas para descargar temas musicales son principalmente gratuitos (91%).



La mayoría de los encuestados (80%) se muestran interesados en seguir descargando música de internet.

21% no tiene un sitio especial o no sabe en dónde hacer sus descargas, ya que utilizan buscadores para encontrar sus archivos.

¿Y en México?

Revisamos algunos de los sitios más importantes que ofrecen música legal en todo el mundo, y obtuvimos los siguientes resultados:

La compra de música legal en México es difícil de realizar, ya que la gran mayoría de los sitios visitados no permiten la compra a consumidores que no sean residentes del país del cual es originario el sitio, y el pago sólo puede realizarse con tarjetas de crédito expedida en dicho territorio.

Los sitios tienen instrucciones y políticas en la lengua de origen, lo que puede dificultar la compra.

El único sitio legal que tiene servicio para México es Vitaminic en España (**www.vitaminic.es**). Este sitio en español es seguro para sus compras y cuenta con una amplia variedad de música.

La presencia de este servicio en América Latina, y particularmente en México, es casi nulo. Sin embargo, se espera que en poco tiempo se pueda disfrutar de este servicio sin ningún problema, debido a las presiones que la piratería provoca.

Foto Archivo

De acuerdo con la Federación Internacional de la Industria Fonográfica (IFPI por sus siglas en inglés), México es uno de los principales países con niveles graves de piratería, por lo que ante este problema las disqueras buscan alternativas viables y legales para el consumidor, como es la música en línea.

Si bien los archivos pirata pueden parecer la opción más sencilla y fácil, recuerde que su seguridad y privacidad son los elementos más vulnerables al descargar este tipo de archivos.

Es importante señalar que en esta investigación **se encontraron sitios en donde se venden archivos de audio sin tener la autorización de los autores,** lo que también es considerado **piratería**, debido a que los autores no obtienen ningún ingreso. Antes de realizar algún pago, cerciórese de que está tratando con una sitio legal; para saber cuáles son, visite nuestro sitio **www.profeco.gob.mx**

Es importante hacer hincapié en que si enfrenta algún problema al comprar en sitios extranjeros, la controversia se sujetará a las leyes y normas del país en el que se ofrece el servicio. Usted puede consultar la legislación de otros países y obtener orientación en **www.econsumer.gov**

De igual forma, antes de hacer una compra en línea, debe cerciorarse de que el sitio es seguro. Para saber más sobre seguridad en compras en línea puede consultar el artículo “Comercio electrónico seguro”, publicado en la *Revista del Consumidor* de junio de 2004, que se encuentra disponible en **www.profeco.gob.mx**

Fuente Investigación realizada por la Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco**

Dado que muchas de las ventajas y desventajas de los modelos de reproductores MP3 disponibles en el mercado no resultan obvias al primer vistazo, nuestro Laboratorio realizó el presente estudio en el que, además de informarle sobre la calidad de estos aparatos, le ofrecemos una guía para seleccionar el más adecuado de acuerdo con sus necesidades. ¡Ahora sí, ya puede llevar su fonoteca personal a todas partes!

Reproductores

Fotos José Rodríguez

Durante algún tiempo la posibilidad de llevar la música con uno mismo se reducía a los reproductores de cintas o discos compactos. Sin embargo, el voluminoso tamaño de estos aparatos y la limitada capacidad para almacenar música de cintas y CDs eran factores que restringían considerablemente su uso.

La aparición de sistemas que comprimen la información trajo consigo los reproductores portátiles de música MP3 –y otros sistemas como WMA (Windows Media Audio), AAC (Advanced Audio Coding) y Atrac3 Plus. Con estos aparatos, que pueden ser verdaderamente pequeños, es posible llevar desde las melodías de un álbum hasta miles de ellas y reproducirlas (por artista, género, preferencia, etc.) con una calidad de audio bastante aceptable.

En el mercado se encuentra una gran variedad de reproductores MP3 con capacidades y precios muy diversos; algunos incluyen funciones adicionales como la posibilidad de tomar fotos, grabar voz o sintonizar estaciones de radio, entre otras. Vale la pena adelantar que una característica distintiva de los modelos es la forma como almacenan la música: los hay con disco duro –de diversos tamaños–, con memoria flash, y los que reproducen algún tipo de disco compacto.

MP3 portátiles de música

El estudio

Se analizaron 26 modelos de reproductores portátiles de música MP3 para uso personal con medio de almacenamiento por disco duro, micro disco duro, memoria flash, minidisc o CD-Audio/CD-MP3. Todos se comercializan en el país.

Cada modelo se sometió a 5 pruebas cuyos resultados se agruparon de la manera siguiente:

Información al consumidor. La etiqueta tiene que informar sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. El instructivo de uso tiene que informar sobre el modo apropiado de operación, los cuidados y precauciones necesarias y, en su caso, los accesorios incluidos (audífonos, correas, estuche, software, etc.). También se verificó que los equipos contaran con un certificado de cumplimiento de las normas de seguridad aplicables.

Facilidad de uso. Se evaluó la facilidad para operar el reproductor MP3 en funciones como selección y reproducción de álbumes, aplicación de ecualizaciones, manejo de listas inteligentes y sincronización con la computadora.

Calidad del amplificador. Dado que en todos los casos es posible usar los audífonos que cada cual prefiera, incluso de marca distinta a la del reproductor, para evaluar la calidad con que el amplificador reproduce música, cada modelo se sometió a cuatro pruebas sin usar los audífonos incluidos (éstos se evaluaron por separado). Las pruebas fueron: *a*) respuesta en frecuencia, hecha para establecer el nivel con que se reproducen los sonidos de frecuencias audibles (lo deseable es que todos los sonidos puedan ser reproducidos con la misma intensidad); *b*) distorsión asociada a cada sonido audible reproducido como una medida de la fidelidad del equipo; *c*) determinación de qué tanto se evita la mezcla de sonidos de los canales derecho e izquierdo; y *d*) nivel de ruido que provoca el amplificador.

Calidad de los audífonos. Para evaluar la calidad de los audífonos incluidos en cada equipo, se midió la respuesta en frecuencia y la distorsión dentro de una cámara aislada de los sonidos exteriores, e inmune a rebotes de sonido internos.

Atributos. Dadas las grandes diferencias en características y atributos de los modelos analizados, las tablas sólo indican algunos de las principales como peso, dimensiones, software de sincronización y reproducción musical incluido (conocido como software Jukebox).

Reproductores de música MP3 de memoria flash o minidisc

Marca / Modelo / País de origen	Capacidad (1) / Formatos de música	Evaluación global	Información al consumidor	Amplificador	Audífonos	Precio mínimo o único
Samsung / Yepp YP-T6 V (3) / China	64 canciones / MP3, WMA, WAV, Ogg Vorbis	E	Completa	E	E	
RCA / Lyra RD1021 / China	16 canciones / MP3, WMA	E	Completa	E	E	889.00
LG / Soul MF-FE250 / Corea	64 canciones / MP3, WMA, WAV	MB	Completa	E	MB	2,900.00
Sony (4) / Hi-MD Walkman MZ-NH700 / Malasia	250 canciones por Hi MiniDisc / MP3, WMA, ATRAC3/ATRAC3 PLUS, WAV (7)	MB	Completa	MB	E	2,999.00
Sony (5) / NetMD Walkman MZ-N520 / Malasia	42 canciones por MiniDisc MP3, WMA, ATRAC3/ATRAC3 PLUS, WAV (7)	MB	Completa	MB	E	2,197.00
Philips / KEY014 / China	64 canciones / MP3, WMA	MB	Completa	MB	E	
Samsung / Yepp Sports YP-60 V / China	64 canciones / MP3, WMA	MB	Completa	MB	E	3,499.00
Samsung / Yepp YP-MT6 VR (3) / China	64 canciones / MP3, WMA, WAV, Ogg Vorbis	MB	Completa	E	B	3,000.00
Samsung / Yepp YP-T7 V (3) / China	64 canciones / MP3, WMA, WMA protegido, WAV, Ogg Vorbis	MB	Completa	MB	MB	
Samsung / Yepp YP-T5 V (3) / China	64 canciones MP3, WMA, WAV	MB	Completa	MB	MB	2,999.00
LG / Twister MF-FD150 / Corea	64 canciones MP3, WMA	MB	Completa	MB	MB	3,103.00

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien

Reproductores de música MP3 de disco duro

Marca / Modelo / País de origen	Capacidad (1) / Formatos de música	Evaluación global	Información al consumidor	Amplificador	Audífonos	Precio mínimo o único
Apple / iPod photo 40 GB (A1099) / China	10 mil canciones MP3, AAC, WMA (6),LOSSLESS, WAV, AIFF	E	(2)	E	E	8,199.00
Apple / iPod mini 4 GB (A1051) / Taiwán	1 mil canciones MP3, AAC, WMA (6),LOSSLESS, WAV, AIFF	E	(2)	E	E	4,500.00
Samsung / Yepp YH-820MW / China	1 mil 250 canciones MP3, WMA, WMA protegido	E	Completa	E	E	
Apple / iPod 40 GB (A1059) / China	10 mil canciones MP3, AAC, WMA (6),LOSSLESS, WAV, AIFF	MB	(2)	MB	E	7,230.00
RCA / Lyra RD2780 / China	5 mil canciones MP3	MB	Completa	MB	E	8,999.00

Quién es Quién
en los precios

Precios mínimos y máximos de reproductores de música MP3 en las ciudades de México, Puebla y Zacatecas

Ciudad de México			Puebla				Zacatecas			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Wal Mart	899.00	Carrefour	889.00	Wal Mart			889.00	Wal Mart		
Sams Club	3,999.00	Sears	2,998.00	Elektra	3,999.00	Sears	2,998.00	Salinas y Rocha	3,374.00	Famsa
Costco	3,999.00	Sears	3,740.00	El Palacio de Hierro	3,999.00	Sears	2,999.00	Famsa	3,749.00	Sanborns
Wal Mart	2,749.00	Sanborns	2,139.00	Lira Electrónica	2,749.00	Sears	2,199.00	Famsa	2,749.00	Sanborns
							3,119.00	Samborns		
Office Depot	4,429.00	Sears	4,429.00	Sears						
Audio Mundo										
Office Depot	3,890.00	Liverpool	3,799.00	Sears			3,735.00	Sanborns		
Mega Elektra	3,999.00	Sears	2,998.00	Elektra	3,999.00	Sears	2,998.00	Salinas y Rocha	3,374.00	Famsa

Notas:
- Precios levantados del 13 al 31 de enero de 2005.
- Los precios de otras ciudades en donde opera el programa *Quién es quién en los precios* puede consultarlos en la página en internet www.profeco.gob.mx
- Durante la realización del presente estudio salieron al mercado otros modelos, por tanto, es factible que los precios de los modelos analizados hayan bajado.

Precios mínimos y máximos en la Ciudad de México

Ciudad de México		
Tienda	Precio máximo	Tienda
Centro de Cómputo LPV y Mac Solution Center	9,639.00	El Palacio de Hierro
Centro de Cómputo LPV y Mac Solution Center	4,999.00	Office Depot y Office Max
Centro de Cómputo LPV y Mac Solution Center	7,999.00	Sanborns
Sanborns		

Normatividad

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial, instructivos y garantía para los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos de fabricación nacional e importados.
NOM-019-SCFI-1998. Seguridad de equipo de procesamiento de datos.
NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.
NOM-001-SCFI-1993. Aparatos electrónicos. Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica. Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.
NOM-011-STPS-2001. Condiciones de seguridad e higiene en los centros de trabajo donde se genere ruido.

Ficha técnica

Realización del estudio: 17 de noviembre de 2004 al 31 de enero del 2005
Periodo del muestreo: 29 de noviembre de 2004 al 14 de enero del 2005
Marcas / modelos analizados: 7 / 26
Núm. total de pruebas: 1976

Reproductores de música MP3 tipo CD

Marca / Modelo / País de origen	Capacidad (1) / Formatos de música	Evaluación global	Información al consumidor	Amplificador	Audífonos	Precio mínimo o único
Sony / CD Walkman D-NE301CK / Malasia	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3, CD-ATRAC3/ATRAC3 PLUS	B	Completa	B	E	1,185.00
Sony / CD Walkman D-NE900 / Malasia	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3, CD-ATRAC3/ATRAC3 PLUS	B	Completa	B	E	1,999.00
Panasonic / SL-MP75 / Japón	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3	B	Completa	B	E	900.00
Philips / Expanium EXP7361 / China	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3	B	Completa	B	E	1,276.00
Panasonic / SL-SV570 / China	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3	B	Completa	B	E	999.00
Panasonic / SL-J610V / Japón	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3	B	Completa	B	E	1,553.28
Philips / Expanium Exp3361 / China	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3	B	Completa	B	MB	749.00
Panasonic / SL-SX430 / China	175 canciones por disco CD-Audio, CD-MP3	B	Completa	B	MB	797.00

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien

Reproductores de música MP3 con cámara integrada (memoria flash)

Marca / Modelo / País de Origen	Capacidad (1) / Formatos de música	Evaluación Global	Información al consumidor	Amplificador	Audífonos	Precio mínimo o único
Philips / Gogear KEY019/00/ China	32 canciones / MP3	E	Completa	E	E	3,199.00
Panasonic / D-Snap SV-AV50 / Japón	2 canciones (8) / MP3, AAC	MB	Completa	MB	MB	4,025.00

Notas

(1) Considerando una melodía promedio de 4 minutos grabada en formato MP3 con calidad media.
(2) El instructivo no presenta la leyenda que invite a leerlo. La información comercial en el empaque no indica el importador.
(3) Estos aparatos pueden adquirirse en capacidades mayores (512 MB y 1 GB) con el mismo modelo que se indica.
(4) Usa discos Hi MiniDisc de 1 GB o MiniDisc de 170 MB.
(5) Usa discos MiniDisc de 170 MB.
(6) Convierte archivos WMA no protegidos, al formato AAC (Requiere Windows Media Player 9 o posterior).
(7) No garantiza compatibilidad total con archivos WAV.
(8) 2 canciones en la memoria suministrada de 8 MB, se puede adquirir por separado una de mayor capacidad.
Todos los fabricantes ofrecen 1 año de garantía, con la sola excepción de Philips, que ofrece 6 meses.

Sitios de interés en internet

Actualizaciones para el iTunes® e información sobre formatos de compresión:
www.apple.com/itunes/

Actualizaciones para el Windows Media Player®:
www.windowsmedia.com/MediaGuide/laHome

Para ahondar más sobre el formato de compresión MP3 y cómo funcionan los reproductores MP3:
electronics.howstuffworks.com/mp3.htm
electronics.howstuffworks.com/mp3-player.htm

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de reproductores de música MP3 en las ciudades de México, Puebla y Zacatecas

Ciudad de México			Puebla				Zacatecas			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Costco	1,282.33	Audio Mundo	1,169.00	Lira Electrónica	1,418.00	Patjane Ceja	1,198.00	Mega Elektra y Salinas y Rocha	1,450.00	Pergam Electrónicos
El Rey de Corregidora	2,299.00	Office Depot	1,951.00	Lira Electrónica	2,183.00	Patjane Ceja				
Profesionales en Audio y Video Comercial AM	990.00	Audio Mundo	928.00	Patjane Ceja	1,979.00	Coppel	1,979.00	Coppel		
Profesionales en Audio y Video Comercial AM	1,390.00	Audio Mundo								
Famsa	1,099.00	Liverpool	998.00	Bodega Comercial Mexicana, Mega Comercial Mexicana	1,359.00	Coppel	999.00	Famsa		
Mega Audio	1,849.00	Sears	1,495.00	Elektra	2,099.00	Coppel	1,495.00	Mega Elektra	2,099.00	Coppel
Costco	861.50	Audio Mundo								
Wal Mart	999.00	Liverpool	797.00	Wal Mart	980.00	El Palacio de Hierro	799.00	Famsa	940.00	Pergam Electrónicos

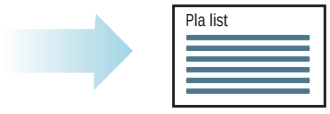
Precios mínimos y máximos de reproductores de música MP3 en las ciudades de México, Puebla y Zacatecas

Ciudad de México			Puebla				Zacatecas			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Sams Club	3,342.00	Audio Mundo					3,890.00	Sanborns		
El Rey de Corregidora	4,216.00	Mercado Electrónico								

Notas:
- Precios levantados del 13 al 31 de enero de 2005.
- Los precios de otras ciudades en donde opera el programa *Quién es quién en los precios* puede consultarlos en la página en internet www.profeco.gob.mx
- Durante la realización del presente estudio salieron al mercado otros modelos, por tanto, es factible que los precios de los modelos analizados hayan bajado.

u ebo c mo almacenar música

Debe tener en cuenta que administrar mejor su música implicará el uso de una computadora, primero para convertir la música almacenada en sus CD's de audio –vea el recuadro sobre formatos de música– en archivos con formato MP3. Éstos se guardan en el disco duro de la computadora, agregándole en el proceso los títulos de las melodías, el año de edición del álbum, el artista, etc.



Despu s puede crear sus propias listas de reproducci n –por álbum o artista– , si su reproductor lo permite, crear listas inteligentes *Playlist* de acuerdo con criterios mu específicos como ...reproducir todas las melodías del g nero romántico, no importa el artista, pero ue sean de álbumes de entre .

Por último, podrá transferir las listas y melodías seleccionadas a su reproductor MP3.

I soft are que le permite reali ar los anteriores pasos en su computadora iene incluido en la mayoría de los equipos e emplos de soft are son pple i unes, MusicMatch u ebo , Microsoft indo s Media Pla er, eal ne onic tage para los reproductores de on , entre otros. todos estos programas se les conoce como u ebo .

Atributos

Marca / Modelo	Tipo de reproductor	Dimensión (ancho x largo x alto en cms)	Peso (gramos)	Almacenamiento a1	Almacenamiento a2	Diversos b1	b2	b3	b4	b5	b6	b7	b8	b9	b10	b11	Accesorios c1	c2	c3	Alimentación d1	d2	d3	d4	d5	Software de edición de video
Apple / iPod mini 4 GB (A1051)*	Micro Disco duro	5.1 x 9.1 x 1.3	102	4				20	✓	✓	✓		◆	✓				✓			✓		✓	✓	Apple iTunes 4.6
Apple / iPod 40 GB (A1059)	Disco duro	6.1 x 10.3 x 1.9	177	40				20	✓	✓	✓		◆	✓				✓			✓		✓	✓	Apple iTunes 4.6
Apple /iPod photo 40 GB (A1099)	Disco duro	6.1 x 10.3 x 1.9	182	40				20	✓	✓	✓		◆	✓	✓	✓		✓			✓		✓	✓	Apple iTunes 4.6
LG / Soul MF-FE250	Memoria Flash	7.7 x 2.5 x 2.2	43		256	FM ❑	✓	4			✓	✓	✓					✓	✓	1xAAA					LG MP3-Explorer
LG / Twister MF-FD150	Memoria Flash	5.6 x 5.6 x 2.2	46		256	FM ❑		4			✓	✓	✓					✓	✓	1xAAA					LG MP3-Explorer
Panasonic / SL-MP75	CD	13.5 x 13.5 x 2.9	217					3			✓		■	■						2xAA					—
Panasonic / SL-SV570	CD	13.5 x 13.5 x 2.9	229			AM/FM		2			✓		■	■						2xAA					—
Panasonic / SL-SX430	CD	13.5 x 13.5 x 2.9	223					3			✓		■	■			✓			2xAA					—
Panasonic / SL-J610V	CD	13.5 x 13.5 x 2.9	233			AM/FM		2			✓		■	■						2xAA			✓		—
Panasonic / D-Snap SV-AV50	Memoria Flash	4.9 x 10.1 x 2	120					2	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		SD-Jukebox 4.0
Philips / Expanium EXP7361	CD	13.3 x 13.3 x 1.6	205			FM			✓		✓		■	■			✓	✓		2xAA		✓	✓		Musicmatch Jukebox Basic
Philips / Expanium EXP3361	CD	13.7 x 13.7 x 2.3	242						✓		✓		■	■						2xAA			✓		Musicmatch Jukebox Basic
Philips / GoGear KEY019/00	Memoria Flash	3.2 x 9.6 x 2.3	60		128							✓	✓			✓	✓		✓	2xAA	✓			✓	—
Philips / KEY014	Memoria Flash	2.7 x 8.7 x 1.6	32		256								✓	✓			✓		✓	1xAAA	✓				Musicmatch Jukebox 8.0
RCA / Lyra RD1021	Memoria Flash	5.5 x 5 x 1.9	49		64			4			✓		✓	✓				✓		1xAAA					Musicmatch Jukebox 7.5
RCA / Lyra RD2780	Disco duro	13.6 x 8 x 2.6	303	20			✓	●	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓			✓		✓		Musicmatch Jukebox 7.5
Samsung / Yepp YP-T5V	Memoria Flash	5.4 x 2.3 x 2.3	36		256	FM ❑	✓	5	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	1xAAA					Yepp Studio
Samsung / Yepp Sports YP-60 V ✦	Memoria Flash	3.9 x 9.3 x 1.8	47		256	FM ❑	✓	8	✓	✓	✓	✓	✓								✓		✓		Yepp Studio
Samsung / Yepp YP-MT6 VR	Memoria Flash	6 x 2.6 x 2.4	61		256	FM ❑	✓	4	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	1xAA					Yepp Studio
Samsung / Yepp YP-T6V	Memoria Flash	5.5 x 2.2 x 2.2	43		256	FM ❑	✓	4	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	1xAAA					Yepp Studio
Samsung / Yepp YP-T7V	Memoria Flash	3.7 x 6.2 x 1.4	38		256	FM ❑	✓	4	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓					✓		✓		Yepp Studio
Samsung / Yepp YH-820MW	Micro Disco duro	4.9 x 8.8 x 1.4	85	5			✓	4	✓	✓	✓	✓	⌘		✓	✓		✓			✓		✓		Napster Light
Sony / NetMD Walkman MZ-N520	Mini Disc	8.1 x 7.5 x 3.2	147				❍	●	✓	✓	✓		✓				✓			1xAA		✓	✓		SonicStage 2.0
Sony / Hi-MD Walkman MZ-NH700	Hi-Mini Disc	8.1 x 8 x 2.9	132				❍	6	✓	✓	✓		✓				✓	✓		1xAA		✓	✓		SonicStage 2.1
Sony / CD Walkman D-NE301CK	CD	13.6 x 13.6 x 3.1	229					4	✓	✓	✓		■	■						2xAA			✓		SonicStage 2.0
Sony / CD Walkman D-NE900	CD	13.9 x 13.9 x 2.3	197					4	✓	✓	✓		■	■			✓	✓		1xAA		✓	✓		SonicStage 2.0

Capacidad de almacenamiento

a1 [XX] Disco duro de XX GB.
a2 [XX] Memoria flash de XX MB.

Diversos

b1 Sintonizador para radio.
b2 Entrada de audio estéro para grabación desde otro equipo.
b3 [XX] XX modos de equalización.
b4 Reproducción por álbum/artista.
b5 Reproducción de listas programadas (Playlist).
b6 Bloqueo de controles (Hold).
b7 Micrófono incorporado para grabar voz.
b8 Compatible con el sistema operativo Microsoft Windows® 98SE/Me/2000/XP.
b9 Compatible con el sistema operativo Apple Mac® OS X.
b10 Almacena y reproduce fotos digitales.
b11 Pantalla a colores.

Accesorios incluidos

c1 Control de reproducción y volumen en los audífonos.
c2 Estuche o funda.
c3 Correa para cuello.

Alimentación

d1 XX Pilas alcalinas y su tamaño (reemplazables por el usuario).
d2 Pila recargable interna reemplazable sólo en un centro de servicio.
d3 Pila recargable interna reemplazable por el usuario.
d4 Adaptador de tensión.
d5 Se recarga al conectarlo al puerto USB o Firewire cuando presenta cable Firewire.

Simbología

✓ Presenta el atributo.
◆ Compatible sólo con Microsoft Windows® 2000 y XP.
⌘ Compatible sólo con Microsoft Windows® XP.
● Ecualizador con ajuste manual de graves y agudos.
■ No aplica, dado que el equipo no se conecta directamente a la computadora.
❑ Graba directamente de cualquier estación de radio sintonizada.
✦ Si se usa en la función 'Sports' cuando se ejercite, registra su bioritmo, calorías consumidas, tiempo de ejercicio, etc.
❍ La salida de audio del otro equipo puebe ser óptica.
* Modelo correspondiente a la primera generación.

Observaciones

- El Minidisc tiene una capacidad de 177 MB y el Hi MiniDisc de 1 GB.
- El modelo MZ-NH700 de Sony tiene entrada de audio para micrófono.
- Los modelos RD2780 de RCA, SV-AV50 de Panasonic y el iPod photo de Apple tienen salida de video para TV.
- Los modelos SV-AV50 de Panasonic y el KEY014 de Philips toman fotos de 2 mega píxeles y graban video en formato MPEG4.
- Los modelos iPod de Apple almacenan/visualizan notas de texto y contactos (nombres, direcciones, teléfonos, etc.).
- El modelo YP-T7 V de Samsung almacena/visualiza notas de texto.
- Los modelos iPod de Apple pueden conectarse a través de un puerto Firewire adicional al USB (incluyen ambos cables).
- Los modelos RD2780 de RCA y D-NE301CK de Sony incluyen *kit* para auto (casete adaptador y adaptador de alimentación).
- A excepción de los modelos del tipo CD, el resto se conectan a la computadora a través de un puerto USB.
- Los modelos MF-FD150 de LG y el YP-60V de Samsung incluyen correa para el brazo.
- Los modelos iPod mini de Apple y el YP-60V de Samsung incluyen clip para cinturón.
- Los modelos iPod de Apple y el SV-AV50 de Panasonic cuentan con base (*Dock*) para conectar a la computadora, recargar la batería y salida para bocinas.
- El modelo SL-J610V de Panasonic incluye bocinas yel SV-AV50 de Panasonic incluye memoria flash SD de 8 MB.
- El modelo SV-AV50 de Panasonic y el RD1021 de RCA presentan ranura para memoria tipo SD.
- Los modelos SV-AV50 de Panasonic y el RD2780 de RCA almacenan y reproducen video en formato MPG 4.

Recomendaciones

En la mayoría de los casos podrá actualizar su software Jukebox a través de internet para contar con las últimas funciones y características disponibles.

Recuerde que algunos programas que le permiten compartir música a través de internet, pueden permitir la entrada de virus o *spyware*; éste no es el caso de los software Jukebox proporcionados con los reproductores analizados.

Utilice su reproductor MP3 a un nivel de volumen moderado para evitar un posible daño a sus oídos.

El uso de estos equipos **no es recomendable mientras se maneja auto o bicicleta**.

Lea y siga todas las instrucciones de uso de su reproductor MP3, especialmente en lo referente a la instalación del software.

Al instalar la memoria flash, **no toque con los dedos las partes metálicas**.

No exponga el aparato, memorias y discos a la humedad o al calor excesivos.

Tenga en cuenta que para usar cualquier reproductor MP3 es necesario contar con una computadora a la cual instalarle el software Jukebox proporcionado por el fabricante, y que ésta cumpla con los requisitos mínimos para que dicho software funcione correctamente, tales como la cantidad de memoria RAM, el sistema operativo, procesador, etc. En internet encontrará algunos programas Jukebox gratuitos, por ejemplo Apple iTunes® (compatible con Mac y Windows) o Microsoft Windows Media Player®, compatible sólo con Windows.

En la mayoría los casos es posible adquirir accesorios como audífonos, cargadores para automóvil, cinturones para el brazo, etc. En casos como los iPod e iPod mini pueden adquirirse accesorios que le permitirán escuchar su música en su automóvil si cuenta con un autoestéreo (sólo bastará sintonizar una frecuencia no ocupada por una estación de radio) o para grabar conferencias por varias horas.

Algunos de los nuevos álbumes en CD vienen con un código de protección, lo que dificulta su copia o conversión a un formato de compresión como el MP3 o el AAC; esto hace que estos discos difícilmente puedan agregarse a su reproductor MP3.

Se encuentra en proceso la creación de portales que permitan la compra en México de música por internet con formatos de música como el AAC y el WMA (versión protegida). Actualmente Estados Unidos, Canadá y algunos países europeos ya cuentan con la posibilidad de comprar música por internet en portales integrados a su software Jukebox; tal es el caso de Apple iTunes Music Store®, Sony Connect®, Microsoft MSN Music® y Musicmatch Music Store®, entre otros.

Si desea adquirir audífonos adicionales a los que incluye su reproductor tenga en cuenta que su impedancia debe cumplir con las especificaciones indicadas en el instructivo de su equipo. El valor de impedancia más común es 32 ohms.

Formatos de compresión de música

Los archivos de un CD-Audio tienen el formato CDA. La música de un CD-Audio tiene la ventaja de no haber perdido calidad en el proceso de grabación, sin embargo, los archivos que almacenan cada canción ocupan gran cantidad de espacio, es por eso que un CD-Audio puede, cuando más, almacenar alrededor de 80 minutos de música.

El formato MP3 de música se basa en un *codec* de audio, llamado "MPEG 1 Layer 3", que comprime la música almacenada en un archivo CDA de tal manera que se obtiene un archivo notablemente más pequeño; la desventaja es que en el proceso se pierde información que teóricamente el oído humano promedio no percibe. En una melodía el *codec* elimina los sonidos cuya intensidad es mucho mayor o menor. Por esta razón la música grabada en formato MP3 no será copia fiel del original grabada en un CD-audio, aunque su calidad es muy aceptable.

En la actualidad existen varias opciones de compresión y algunas ofrecen mayor calidad, sin embargo, el MP3 es todavía el formato más compatible y, en parte por ello, el más popular.

Si su reproductor se lo permite, una buena idea es intentar guardar su música en alguno de éstos nuevos formatos (AAC, WMA, Atrac3 Plus) para disfrutar la diferencia.

También existen otros formatos que no comprimen el audio y que ofrecen por tanto la calidad de CD-Audio, tal es el caso de AIFF y el WAV, este último es el formato nativo de audio en Microsoft® Windows; sin embargo, los archivos son grandes.

En el caso de los puristas del audio que no desean sacrificar la calidad, una buena opción es el formato "Lossless", que con archivos de tan sólo la mitad de un AIFF o CDA, mantienen íntegra la calidad del audio; Apple® y Microsoft® ofrecen sus propios formatos Lossless, pero si piensa usarlo, confirme que su reproductor MP3 sea compatible con éste.

¿Cuál es el mejor reproductor MP3?

Al término de este estudio de laboratorio, todos los involucrados nos hicimos las siguientes preguntas (creemos que usted también se las hará): ¿es mejor un reproductor de disco duro o el minidisc?; ¿el más pequeño que le puede grabar voz y le permite oír radio, o el más grande y conocido reproductor de CD's? A partir del estudio podemos decir que **el mejor reproductor es el que maneje la cantidad de música que usted suele escuchar en un día común.**

Si cuenta con una gran biblioteca musical y desea transportarla consigo sin necesidad de recargar continuamente su equipo con la música que desea escuchar, la mejor opción es un reproductor de disco duro que le permitirá almacenar entre mil y 10 mil canciones según el modelo de reproductor. Además, algunos reproductores le permitirán almacenar su biblioteca de fotos digitales.

Si sólo desea llevar consigo unos cuantos álbumes, la mejor opción es un reproductor de memoria flash, que son muy pequeños y ligeros.

Si desea tener la posibilidad de grabar su biblioteca musical en discos pequeños regrabables –similares en tamaño al floppy disc de 3.5 pulgadas– de buena capacidad, ya sea por tipo de música o con mezclas personales, **entonces el MiniDisc es la mejor opción.**

Si busca disfrutar de sus CD's de música y de los CD's grabados en formato MP3, un reproductor de CD-MP3 es la mejor opción; algunos inclusive le permiten escuchar radio.

Otros puntos a considerar son las características que usted podría requerir de su reproductor, por ejemplo:

Formatos de música adicionales que puede reproducir, tales como el AAC, WMA, etc.

Compatibilidad con los sistemas operativos Apple Mac OS X® y Microsoft Windows®.

Compatibilidad con accesorios disponibles en el mercado –el iPod tiene la mayor cantidad.

Capacidad de sacar y/o almacenar fotos.

Cantidad de música que puede almacenar sobre la base del tipo de medio de almacenamiento: disco duro, memoria flash, minidisc o CD, etc.

Tipo de audífonos.

Velocidad de muestreo

Uno de los aspectos de los formatos de compresión (vea la página 27) es la velocidad de muestreo o velocidad de bits, la cual le permitirá variar al mismo tiempo dos elementos de cualquier melodía comprimida en formato MP3, AAC, WMA o Atrac3 Plus: la calidad de grabación y el tamaño del archivo creado. A mayor calidad deseada, el valor de la velocidad de muestreo –dada en kbps– debe incrementarse y se obtendrá un archivo más grande. Como referencia considere los siguientes tamaños de archivo generados al comprimir una melodía de 4 minutos 21 segundos de duración, que en su formato original AIFF con calidad de CD-audio ocupaba 44.3 MB:

- MP3, AAC y WMA con calidad superior (192 kbps): 6 MB.
- Atrac3 Plus con calidad superior (256 kbps): 8 MB.
- MP3 con buena calidad (128 kbps) y con calidad alta Atrac3 (132 kbps), AAC y WMA (128 kbps): 4 MB.
- Apple Lossless (calidad CD-Audio): 25.5 MB.

Glosario

Codec de audio (Audio COder/DECoder o COmpressor/DECompressor). Programa o dispositivo que permite comprimir o descomprimir la información de audio de tal manera que al ser almacenada, ocupe menos espacio.

GB. Gigabyte, representa aproximadamente 1000 MB. Vea MB.

Jukebox (Digital Jukebox). Programa que permite organizar y reproducir archivos de audio MP3, AAC, WMA, etc., convertir (*ripping*) sus CD's de música en archivos MP3, AAC, WMA, etc., quemar sus propios CD's y en algunos casos comprar música por internet.

MB. Megabyte. Es una unidad de almacenamiento. Una melodía comprimida en MP3 de 4 minutos y 21 segundos de duración ocupa aproximadamente 4 MB.

Puertos. Circuitos electrónicos que, a través de un cable especial, permiten conectarle a la computadora dispositivos como cámaras digitales y reproductores MP3.

Conclusiones

La calidad de audio de los reproductores MP3 resultó notable particularmente los que usan disco duro y memoria flash.

Si usted no cuenta con una computadora, algunos modelos ofrecen la opción de grabar directamente de la salida auxiliar de un reproductor de CD, o de un reproductor con salida auxiliar de audio; los equipos convierten la música directamente al formato MP3.

Si va a adquirir un reproductor de CD-Audio con CD-MP3, considere que su computadora deberá contar con una unidad quemadora de CD's (CD-RW) para grabar sus discos de música CD-MP3.

Los modelos iPod y iPod mini de Apple presentaron el sistema más sencillo e intuitivo de utilizar; es particularmente útil cuando se tiene una biblioteca musical muy grande –cientos o miles de canciones–, ya que navegar por el menú para seleccionar la música por artista, álbum, configurar la ecualización, ajustar el volumen, etc., puede hacerse con un solo dedo. En el otro extremo, el modelo Lyra RD2780 de RCA resultó el menos sencillo debido a su disposición de controles y tamaño.

Los reproductores MP3 basados en memoria flash como el Samsung Yepp YP-T6 V y el LG Twister MF-FD150, **tienen la ventaja de ser muy pequeños y ligeros** –del tamaño de una cajita de dulces– y cuentan con funciones versátiles como sintonizador de radio y grabación de voz; sin embargo, el costo de almacenar una canción es mayor comparada con otros reproductores, ya que su capacidad de almacenamiento (entre 128 MB y 256 MB) es mucho menor que la capacidad de almacenamiento de un reproductor basado en disco duro de precio similar (4000 MB). Almacenar una canción de cuatro minutos requiere aproximadamente 4 MB en formato MP3.

En general los reproductores de CD-Audio con CD-MP3 son los de menor precio, pero no cuentan con muchas de las funciones y características de administración de música de los demás.

Todos los modelos presentan algún tipo de pantalla que permite conocer la canción que se está reproduciendo, el volumen o efecto de sonido seleccionado, etc. En el caso del iPod photo de Apple, el LYRa RD2780 de RCA y el yepp YH-820 de Samsung, la pantalla es a color para visualizar las fotos grabadas; además, los dos primeros pueden conectarse a un televisor para ver las fotos.

Los modelos de Apple presentaron omisiones no graves en el instructivo.

Los modelos D-Snap SV-A50 de Panasonic y el Philips GoGear KEY019/00 **también pueden tomar fotos y cuentan con pantalla a color**.

Todos los modelos analizados (excepto los reproductores de CD-audio) **pueden funcionar como un medio de almacenamiento si se conectan al puerto USB** de una computadora con el sistema operativo Microsoft Windows® o el Apple Mac OS X®. Cabe hacer notar que cuando la tabla de atributos señala la compatibilidad con los sistemas operativos se refiere exclusivamente al software Jukebox que incluye el fabricante.

Todos los reproductores resultaron sencillos de operar.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

MP3
en resumen

La tecnología MP3 le permite llevar siempre consigo lo más selecto de su fonoteca. Sin embargo, la variedad de precios y aparatos disponibles hacen fundamental dar respuesta a la pregunta: "Para mí, ¿cuál es el mejor reproductor MP3?" La respuesta correcta es el que mejor se adecue a la cantidad de música que usted suele escuchar en un día común… Antes de decidir, fíjese en lo siguiente:

Reproductores MP3 de...

...disco duro

En esta comparación, el producto de la marca RCA almacena la mitad de canciones que el Apple, sacó menor calificación… ¡y cuesta más!

Almacena **10,000** canciones

Costo **$8,199**

Almacena **5,000** canciones

Costo **$8,999**

...memoria flash o minidisc

Estos dos productos cuestan casi lo mismo y ambos son muy buenos; sin embargo, al Sony le caben casi 4 veces más canciones que al LG.

Almacena **64** canciones

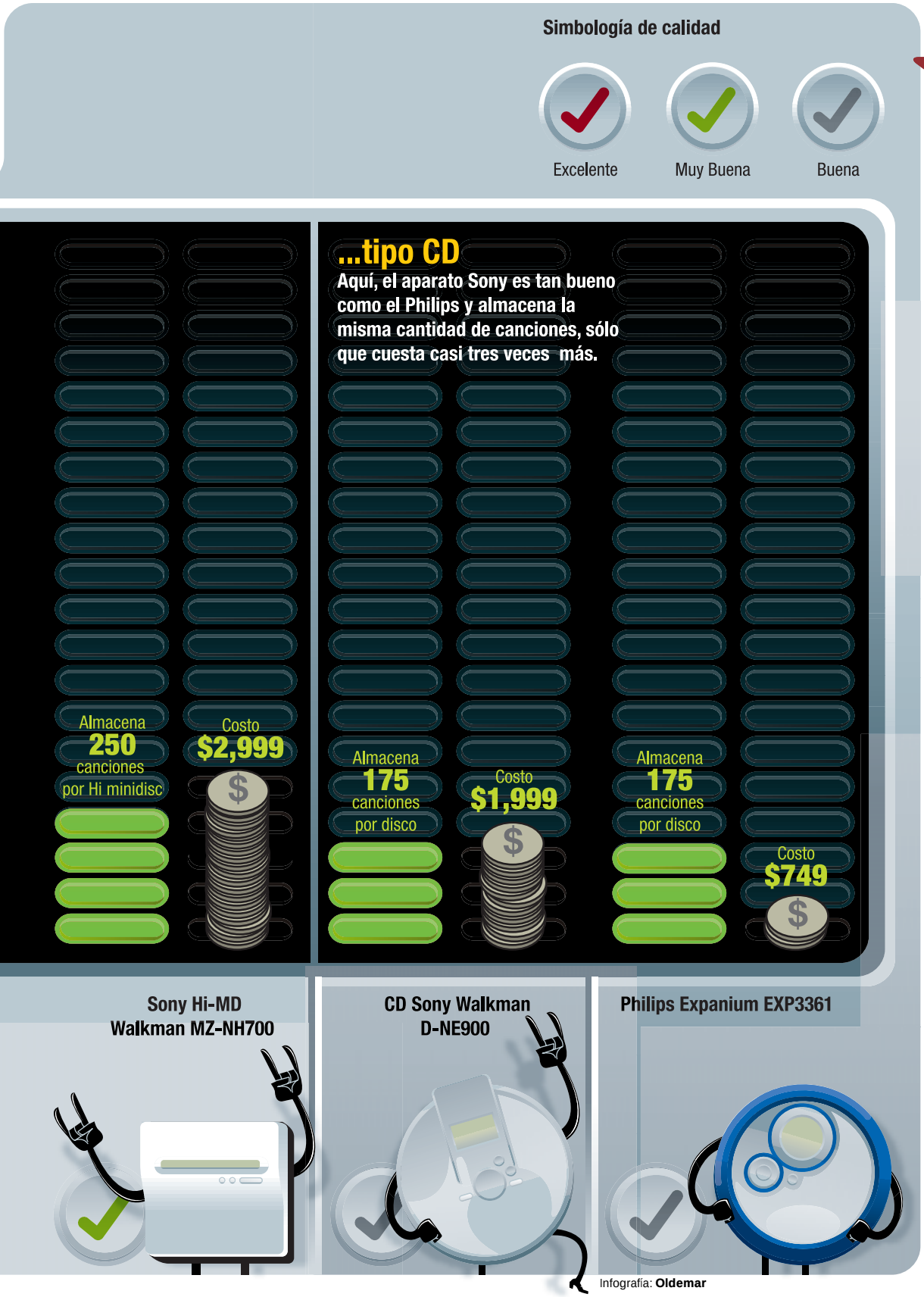
Costo **$2,900**

Apple ipod photo 40GB (A1099)

RCA Lyra RD2780

LG Soul MF-FE250

Atención melómanos



Infografía: **Oldemar**

La calidad de audio de los reproductores MP3 es notable, sobre todo de los que usan disco duro y memoria flash.

El costo de almacenar una canción es mayor en los reproductores MP3 con memoria flash en comparación con los reproductores de disco duro

Los reproductores CD-audio con CD-MP3 son los más baratos, pero no cuentan con muchas de las funciones y características de administración de música que los demás.

Extractores y exprimidores

Fotos José Rodríguez

Cada vez son más los consumidores preocupados por consumir alimentos en su forma natural, lo que ha incrementado el uso de equipos extractores de jugos, pues la tarea de exprimir, además de ser ardua, puede consumir más tiempo del que se está dispuesto a invertir. ¿Qué tanto facilitan este trabajo tales aparatos? Depende del diseño del equipo utilizado. Aquí le informamos sobre la calidad de los mismos.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor (LNPC) evaluó la calidad de extractores de frutas y legumbres con potencias de 190 a 450 W, y exprimidores de cítricos con potencia de 15 a 85 W; ambos tipos diseñados para uso doméstico. Se analizaron 12 modelos de extractores, 14 de exprimidores y cinco de extractores con exprimidor; 11 marcas en total.

Foto Archivo

Foto José Rodríguez

El estudio

Cada modelo fue sometido a 15 pruebas agrupadas en los siguientes rubros:

Información al consumidor

Visualmente se verificó que los productos presentaran de manera legible el nombre del fabricante o importador, marca, modelo y país de origen, así como la tensión de alimentación si era el caso, corriente nominal y potencia de consumo; se verificó también la información de seguridad para el usuario.

Acabados

Se verificó visualmente que los equipos no presentaran aristas pronunciadas, filos punzocortantes, rebabas, defectos de ensamble, tonos de color variable o malos terminados del plástico o de partes metálicas.

Instructivo y garantía

Los equipos debían presentar un instructivo de operación en español y ofrecer información adecuada para el funcionamiento correcto y seguro del producto. Con respecto a la garantía, se verificó que presentara vigencia, alcance, lugar donde se puede hacer efectiva y, en su caso, las restricciones; también se verificó que se incluyera información de los centros de servicio.

Potencia de consumo

Se verificó que la potencia de consumo en uso no fuera mayor a la indicada en el etiquetado o empaque del producto.

Seguridad eléctrica

Se revisó que el producto contara con un certificado de seguridad eléctrica. Se llevaron a cabo las pruebas básicas para este tipo de productos.

Calentamiento

Se verificó que al operar, el incremento de temperatura en las partes accesibles no excediera los límites especificados.

Resistencia a la oxidación

Se revisó que las partes metálicas de los aparatos no fueran susceptibles de oxidación que pudiera contaminar los alimentos.

Estabilidad

Se verificó que los aparatos no se volcaran al colocarlos ligeramente inclinados.

Ruido

Se midió la cantidad de ruido que generan estos productos en condiciones normales de operación.

Accesorios y características

Las tablas de resultados informan sobre los atributos y accesorios encontrados en cada aparato; algunos pueden ser interesantes en la medida en que son necesarios para el usuario.

Extracción de jugo

Junto con expertos técnicos externos al LNPC, se desarrolló un procedimiento para estandarizar, en la medida de lo posible, la selección de las frutas utilizadas, para así minimizar las diferencias, ya que no es posible encontrar naranjas o zanahorias idénticas entre sí. De esa manera se analizó y comparó la capacidad de extracción de cada equipo.

Extractores de frutas y legumbres

Marca / Modelo / País de origen	Instructivo / Garantía	Evaluación	Acabados	Potencia de consumo (W)	Ruido (dB) *	Extracción de jugo	Atributos	Accesorios
Philips / HR 2825 / China	Completo / 2 años	E	E	220	69	E	1,5	–
Oster / 3169-13 / China	Completo / 1 año	E	E	350	74	E	1,2,4,5	C
Lamex / EJA-200 / México	Completo / 1 año	E	B	190	70	E	1	–
Moulinex / BKA1 / España	Completo / 1 año	E	B	300	70	E	1,2,3	–
Moulinex / 753 / México	Completo / 1 año	E	B	250	74	E	1,2,3,4	–
Oster / 3178-13 / Venezuela	Completo / 1 año	MB	R	250	79	E	1,2,3,4	A, B
Hamilton Beach / 67900 MX / China	Completo / 1 año	MB	E	350	84	MB	1,2,5,6	A, E, F
General Electric / 106816R / China	Completo / 2 años	B	E	450	80	B	1,2,3, 4,6	A, D, E
Hamilton Beach / 67811 / China	Completo / 1 año	B	B	350	73	B	1,2,5	E, F
Rival / EJ-020 / México	Completo / 1 año	B	R	250	82	E	1,3,6	C
Turmix / Automático / México	Completo / 1 año	R	B	440	75	R	1,5	A
Philips / Cucina HR 1820 / China	Completo / 2 años	X	X	X	X	X	X	X

E = Excelente MB = Muy bien B = Bien R = Regular

***** Consulte la tabla anexa "Niveles de ruido en decibeles" para conocer la referencia más común en cuanto al nivel de ruido se refiere (página 36).
x No fue posible realizar las pruebas debido a que el aparato presentó falla en su funcionamiento.

Atributos
1. Cuchilla y colador de acero inoxidable.
2. Sistema de seguridad que no permite su funcionamiento.
3. Recipiente interno removible para la pulpa.
4. Compartimiento guarda cable.
5. Recipiente externo removible para la pulpa.
6. Dos velocidades.

Accesorios
A. Cepillo para limpieza.
B. Recipiente para jugo de 750 ml con separador de espuma.
C. Recipiente para jugo de 400 ml.
D. Recipiente de acero inoxidable para jugo.
E. Coladera de plástico.
F. Recipiente para jugo de 600 ml.

Precios mínimos y máximos de extractores de frutas y legumbres en la Ciudad de México

Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
360.00	Salinas y Rocha	384.40	Ferretería y Regalos La Universal
458.00	Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	679.00	El Palacio de Hierro
1,519.00	Sears	1,800.00	El Palacio de Hierro
654.00	IMSS	880.00	El Palacio de Hierro
429.00	Ferretería y Regalos La Universal	670.00	El Palacio de Hierro
495.00	El Rey de Corregidora	650.31	IMSS
320.00	El Rey de Corregidora	469.00	Carrefour
470.01	Sams Club		
599.00	El Palacio de Hierro		
262.00	Viana	299.00	Carrefour y The Home Depot
1,721.56	Ferretería y Regalos La Universal	2,199.00	Sears
415.00	Chedraui	560.00	El Palacio de Hierro

Notas:
- Precios levantados del 19 al 31 de enero de 2005.
- Los precios de otras ciudades en donde opera el programa *Quién es quién en los precios* puede consultarlos en la página en internet www.profeco.gob.mx

Foto José Rodríguez

Exprimidores de cítricos

Marca / Modelo / País de origen	Instructivo / Garantía	Evaluación	Acabados	Potencia de consumo (W)	Ruido (dB) *	Exprimido de cítricos	Atributos	Accesorios
Hamilton Beach / 66332-MX / China	Completo / 1 año	E	E	30	61	E	1,2,3	B, E
Philips / Essence HR 2752 / Eslovenia	Completo / 2 años	E	E	85	59	E	2,4,6	B
Krups / FSD1 / España	Completo / 1 año	E	E	30	69	E	1,2,3	B, F
Moulinex / BKB2 / España	Completo / 1 año	E	B	30	65	E	1,2,3,6	A
Moulinex / BKB4 / España	Completo / 1 año	E	B	30	67	E	1,2,3,6	E
Braun / Citromatic MPZ 9 / España	Completo / 1 año	MB	E	20	65	MB	1,2,3,5	B, E
Philips / Comfort HR 2739 / Brasil	Completo / 2 años	MB	E	25	61	MB	1,2,3	B, F
Philips / Cucina HR 2746 / Brasil	Completo / 2 años	MB	E	25	61	MB	1,2,3,5	B, D, E
Philips / Citrus Press HR 2737 / Eslovenia	Completo / 2 años	MB	E	30	63	MB	1,2,3	G
Braun / Citromatic MPZ 22 / España	Completo / 1 año	MB	E	60	70	MB	2,3,4	B
Oster / 3177-813 / Venezuela	Completo / 1 año	MB	E	30	73	MB	1,2,3	B, C, D
Oster / 3187-13 / Corea	Completo / 1 año	MB	E	15	67	MB	1,2,3	A, B
Timco / EX -3 / México	Completo / 3 años	MB	B	20	61	MB	1,2	B, F
Rival / CR- 1 / México	Completo / 1 año	B	R	20	59	MB	1,2	G

Atributos
1. Rotación bidireccional.
2. Encendido y apagado automático.
3. Colador removible.
4. Sistema antigoteo.
5. Control de pulpa ajustable.
6. Colador metálico.

Accesorios
A. Jarra de 0.6 litros.
B. Tapa protectora.
C. Jarra de 0.75 litros.
D. Dos conos exprimidores.
E. Jarra de 1 litro.
F. Jarra de 0.8 litros.
G. Jarra de 0.4 litros.

***** Consulte tabla anexa "Niveles de ruido en decibeles" para conocer la referencia más común en cuanto al nivel de ruido se refiere (en esta página).

Precios mínimos y máximos de exprimidores de cítricos en la Ciudad de México

Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
572.00	Hermanos Vázquez		
389.00	Fábricas de Francia y Liverpool	469.00	El Palacio de Hierro
251.58	IMSS	349.00	El Palacio de Hierro
315.00	Viana	399.00	El Palacio de Hierro
249.00	Costco	350.00	El Palacio de Hierro
204.20	Herramientas El 79	279.00	Carrefour
290.95	Ferretería y Regalos La Universal	355.00	Sears
159.00	Carrefour y Chedraui	187.00	Hermanos Vázquez
309.00	El Rey de Corregidora	430.00	El Palacio de Hierro
124.01	Bodega Aurrerá	208.00	Cristalería Mónaco
219.00	Comercial Tele Radio	339.00	El Palacio de Hierro
98.00	Comercial Mexicana, Bodega Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	119.00	Famsa

Notas:
- Precios levantados del 19 al 31 de enero de 2005.
- Los precios de otras ciudades en donde opera el programa *Quién es quién en los precios* puede consultarlos en la página en internet www.profeco.gob.mx

Niveles de ruido en decibeles

Límite del dolor	**140**
Motor de una avioneta	**120**
Caladora eléctrica de uso doméstico	**100**
Claxon de automóvil	**80**
Conversación promedio	**70**
Refrigerador	**60**
Oficina tranquila	**40**
Susurro	**30**

Fotos José Rodríguez

Extractores de fruta y legumbres con exprimidor de cítricos

Marca / Modelo / País de origen	Instructivo / Garantía	Evaluación	Acabados	Potencia de consumo (W)	Ruido (dB) *	Extracción de jugo	Exprimido de cítricos	Atributos	Accesorios
Lamex / EJ-012 / México	Completo / 1 año	E	B	190	71	E	E	1, 4	–
Turmix / Uso rudo / México	Completo / 1 año	E	B	440	66	E	E	1, 4	–
Turmix / Standard / México	Completo / 1 año	E	B	440	67	E	E	1, 4	–
Oster / 3179-13 / Venezuela	Completo / 1 año	MB	R	250	78	E	E	1, 2, 3, 4, 5	A, B
Turmix / Cyclone / México	Completo / 1 año	B	R	440	67	B	E	4, 6	–

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

***** Consulte la tabla anexa "Niveles de ruido en decibeles" para conocer la referencia más común en cuanto al nivel de ruido se refiere (página anterior).

Atributos
1. Cuchilla y colador de acero inoxidable.
2. Sistema de seguridad que no permite su funcionamiento.
3. Recipiente interno removible para la pulpa.
4. Cono exprimidor para todo tipo de cítricos.
5. Compartimiento guarda cable.
6. Cuchilla de acero inoxidable y canastilla de plástico.

Accesorios
A. Cepillo para limpieza.
B. Recipiente para jugo de 750 ml con separador de espuma.

Precios mínimos y máximos de extractores de frutas y legumbres con exprimidor de cítricos en la Ciudad de México

Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
995.00`	Viana	1,288.00	Almacenes La Merced
1,279.00	El Rey de Corregidora y Mercantil Abil	1,799.00	Sears
940.00	El Camello Abonero	1,479.00	Sears
569.00	Costco	835.00	El Palacio de Hierro
446.63	Electrónica León	586.95	Piquio y Cristalería Riva

Notas:
- Precios levantados del 19 al 31 de enero de 2005.
- Los precios de otras ciudades en donde opera el programa *Quién es quién en los precios* puede consultarlos en la página en internet www.profeco.gob.mx

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 19 de octubre al 10 de diciembre de 2004
Periodo de análisis: 20 de octubre al 15 de diciembre del 2004
Marcas / modelos analizados: 11 marcas / 31 modelos
Pruebas realizadas: 480

Normatividad

NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos. Especificaciones de seguridad.

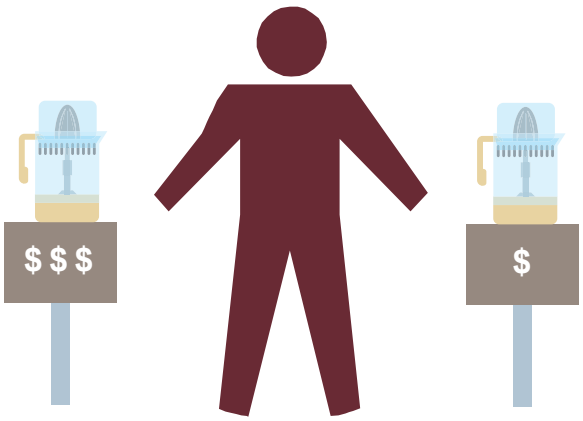
NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos eléctricos y electrodomésticos, de fabricación nacional e importados.

NMX-J-521/1-ANCE-1999. Productos eléctricos. Aparatos y equipo de uso doméstico. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.

NMX-J-521/2-14-ANCE-2003. Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares, parte 2. 14 requisitos particulares para máquinas de cocina.

Procedimientos de prueba del LNPC.

Recomendaciones de compra



Aun el mismo producto puede encontrarse con diferencias de precios importantes en distintos puntos de venta. **Antes de decidir, es recomendable visitar cuando menos dos establecimientos comerciales.**

Verifique que el electrodoméstico que va a adquirir **cuente con instructivo de operación, póliza de garantía y certificado de seguridad eléctrica NOM.**

Exija que le fechen y sellen la garantía al momento de realizar la compra; recuerde que la póliza sellada y la presentación del producto son los únicos requisitos exigibles para que la hagan efectiva.

Verifique los alcances de la garantía: aunque ésta puede estar limitada a ciertas partes del producto, debe incluir los gastos de transportación del mismo que deriven de su cumplimiento, dentro de su red de servicio.

Verifique dónde se encuentra el centro de servicio más cercano a usted.

Adquiera sus productos en el comercio establecido; recuerde que el comercio informal difícilmente le pueden ofrecer servicio y refacciones.

Recomendaciones de uso

Es importante leer el instructivo o manual de operación antes de poner en funcionamiento por primera vez su equipo.

Siga las instrucciones del manual de operación y las que se dan en el cuerpo del aparato.

Coloque su electrodoméstico lejos del sol directo, agua o polvo, así como del alcance de los niños.

Conéctelo directamente a la toma de corriente más cercana verificando que ésta se encuentre en buen estado. Cuando no use el aparato, desconéctelo.

Para evitar accidentes o el daño permanente de su equipo, **durante la operación evite introducir sus manos o utensilios ajenos al producto**.

No sature los recipientes de su electrodoméstico, ya que esto provoca un mal funcionamiento, consumo excesivo de energía y un sobrecalentamiento del equipo.

Lave el equipo después de utilizarlo, cuidando de no mojar la base principal del cuerpo –donde se aloja el motor–, ya que puede dañarlo y provocar un cortocircuito.

Elimine los residuos de bagazo que hayan quedado depositados en el cono o canasta del exprimidor o extractor; seque perfectamente las partes metálicas para prevenir su oxidación.

Conclusiones

Todos los equipos analizados cumplieron su función de manera segura.

No siempre el equipo más potente es el más eficiente.

La tabla de resultados muestra el nivel de ruido que cada equipo genera, comparado con el de eventos cotidianos.

Aunque en algunos casos las diferencias de extracción de jugo fueron pequeñas, el uso frecuente hace que a largo plazo estas diferencias se vuelvan importantes.

Un extractor de frutas y legumbres con exprimidor de cítricos puede ser una buena opción; sin embargo, si usted utiliza poco al extractor, el aparato puede ser demasiado grande y difícil de limpiar.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al teléfono 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

Fotos Archivo

Sáquele más jugo a su exprimidor

Todos los equipos analizados por nuestro Laboratorio cumplieron cabalmente con la función para la cual fueron creados. Sin embargo, recuerde que no siempre los aparatos con más potencia –medida en watts (W)–, son los más eficientes, y que tampoco los más caros son los mejores. Por ejemplo:

Extractores de frutas y legumbres

Además de obtener la máxima calificación, el extractor Philips cuesta casi 5 veces menos que el Turmix, que es de calidad regular.

Turmix automático
Potencia 440 W
Calidad: Regular

PRECIO $1,721

Philips HR 2825
Potencia 220 W
Calidad: Excelente

PRECIO $360

Y sin embargo, el modelo Philips Cucina HR 1820 ¡ni siquiera pudo evaluarse porque presentó fallas en su funcionamiento!

Exprimidores de cítricos

Estos dos modelos tienen la mejor evaluación. La diferencia entre ellos es que el Philips cuesta más del doble que el Moulinex…

Moulinex BKB2
Potencia 30 W
Calidad: Excelente

PRECIO $251

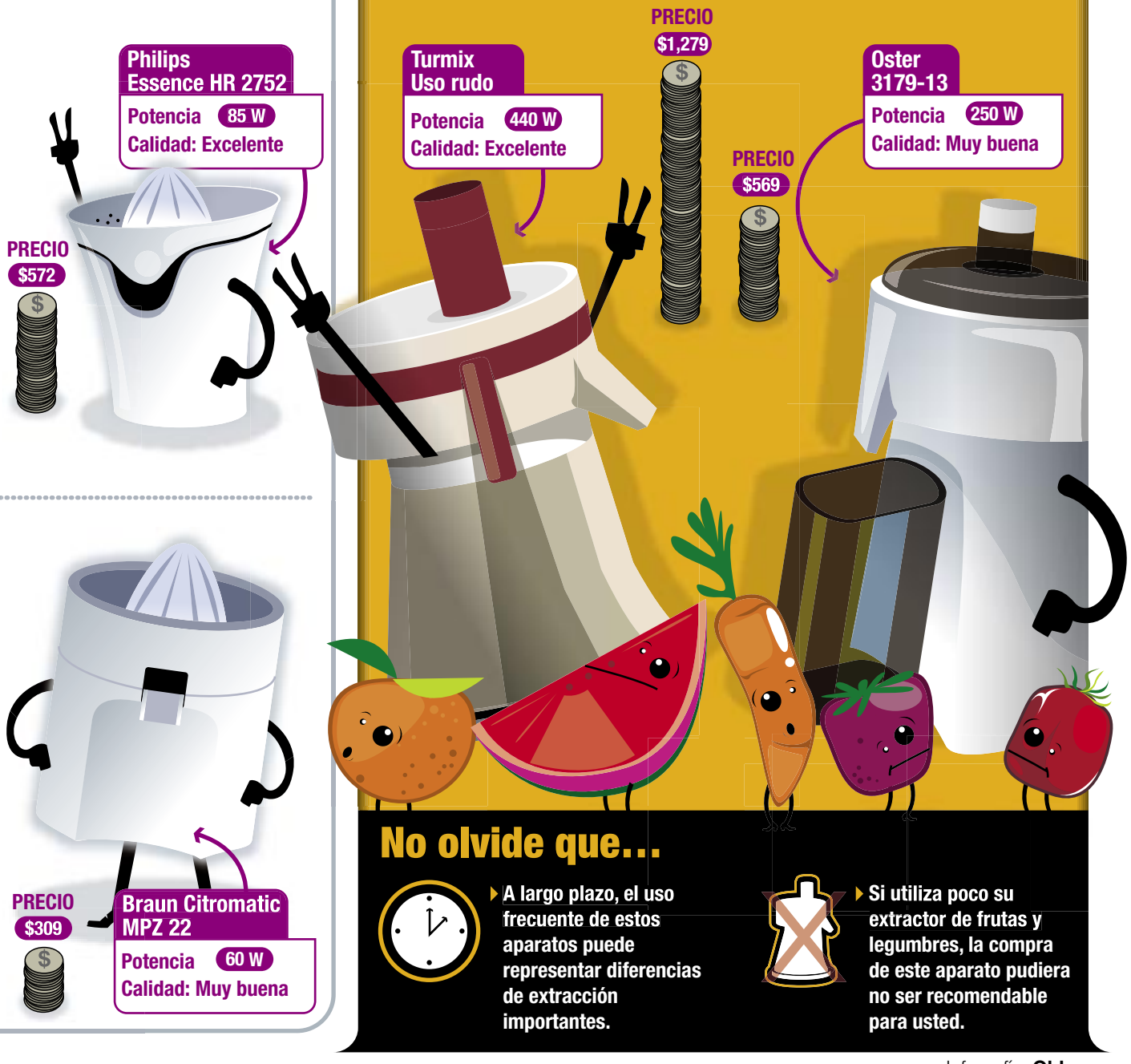
…mientras que estos otros dos modelos obtuvieron muy buena calificación, sólo que el Braun cuesta el doble que el Philips.

Philips Citrus Press HR 2737
Potencia 30 W
Calidad: Muy buena

PRECIO $159

Extractores de frutas y legumbres con exprimidor de cítricos

El modelo Turmix obtuvo la mejor calificación pero cuesta más del doble que el Oster, que obtuvo una calificación de muy bueno.



No olvide que...

- A largo plazo, el uso frecuente de estos aparatos puede representar diferencias de extracción importantes.
- Si utiliza poco su extractor de frutas y legumbres, la compra de este aparato pudiera no ser recomendable para usted.

Infografía: **Oldemar**

Medicina

Foto Archivo

En fechas recientes, en diversos países del mundo –incluido México– se ha incrementado la demanda de los usuarios y de los profesionales de la salud por la medicina alternativa o complementaria, con la finalidad de aprovechar e integrar recursos terapéuticos como la homeopatía, la acupuntura y la medicina tradicional, entre otros, a los sistemas convencionales. Le decimos en qué consisten estas alternativas terapéuticas, en qué se pueden aplicar y qué tan confiables son.

alternativa

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Por definición, la medicina es la ciencia y arte de prevenir y curar las enfermedades del cuerpo humano. Se considera que la medicina es una y las modalidades terapéuticas pueden ser diversas, por lo que se busca integrarlas a favor del bienestar, la salud del individuo y la humanidad. En correspondencia con lo anterior, la medicina alternativa ha sido aceptada y reconocida por los usuarios, los profesionales y las autoridades de la salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), por su valiosa contribución al conocimiento médico y al género humano; lo anterior tiene su razón en el hecho simple y llano de que la medicina tradicional es la base de la medicina moderna.

Hipócrates (460-377 a.C.), el célebre médico griego, quien dio a la medicina el rigor de estudio científico, afirmaba que las enfermedades de causa conocida se podían curar al utilizar una sustancia o método contrario dicha causa, es decir, se busca eliminar o neutralizar. Este sistema dio origen a la alopatía que utiliza recursos que producen efectos contrarios a los que caracterizan a la enfermedad (así, en fiebre, antitérmicos; en inflamación, antiinflamatorios, etcétera).

En cambio, el concepto de semejanza se fundamenta en el *similia similubus curantor* que señala: "toda sustancia capaz de provocar los síntomas de una enfermedad en un sujeto sano, preparada como medicamento homeopático, puede curar la enfermedad en un sujeto enfermo". El objetivo es establecer la mayor semejanza del paciente enfermo con el medicamento homeopático que lo puede curar.

Vale señalar que, de acuerdo con la OMS, los procedimientos terapéuticos (sistemas, prácticas y productos) que no forman parte de la medicina alópata o de la medicina tradicional usada en la región o país de origen, conforman la medicina alternativa o complementaria.

Ya que día con día se concede más importancia a la medicina alternativa, no está de más que los consumidores, pacientes potenciales, nos formemos un criterio preliminar sobre las opciones que existen en materia de medicina y sus tratamientos respectivos.

De qué se trata

Aunque la herbolaria y la acupuntura son prácticas milenarias (la homeopatía es más moderna), en realidad poco sabemos acerca de ellas; en general, se cree que la herbolaria cura con tés, la acupuntura con "agujitas" y la homeopatía con "chochos".

Ahora bien, es común que la mayoría de la gente recurra a la medicina alternativa cuando la enfermedad no cede con tratamientos convencionales, cuando está harta de tomar fár-

Foto Archivo

Medicina tradicional: herbolaria

La herbolaria es el conjunto de conocimientos milenarios del uso medicinal de las plantas. Se agrupa en:

Herbolaria silvestre. Es el conocimiento heredado por los curanderos o médicos indígenas, de padres a hijos, a través de la comunicación oral, la práctica y la experiencia. "Cada uno de los 15 mil curanderos que la practican en nuestro país tiene conocimientos de cerca de 400 plantas. Un curandero de alto nivel es un especialista con experiencia de cuando menos 20 años, que ha estudiado la ciencia y el arte de la herbolaria, sabe el mes en que debe colectarla, la hora del día, la cantidad y la forma, y desde luego, tiene una visión cósmica de las plantas y su uso", explica Erick Estrada, Maestro en Ciencias del Centro de Botánica de la Universidad de Chapingo (UACH).

Herbolaria de los huertos familiares. Puesto que algunas plantas medicinales no crecen en forma silvestre, a este grupo pertenece el conocimiento de las amas de casa que las utilizan para las enfermedades más comunes. En los huertos familiares se pueden encontrar plantas europeas como ruda, hierbabuena, menta, perejil, ajenjo, manzanilla, hinojo y diente de león; algunas plantas africanas como la sábila; plantas sudamericanas como el boldo y el pirul, y plantas australianas como el eucalipto.

Herbolaria comercial. Incluye cerca de 50 plantas medicinales que se cultivan para comercializarse en los mercados de toda la República Mexicana, pero también se cultivan unas 300 plantas silvestres. La herbolaria comercial suele tener la desventaja de que la mayoría de las veces ni los usuarios ni los comerciantes conocen las plantas. Por ejemplo, para tratar problemas de la próstata se ha llegado a recomendar la "uña de gato", pero tan sólo en el mercado de Sonora (en el D. F.) se han detectado 26 plantas distintas con ese nombre.

"El conocimiento de la herbolaria en manos de un experto tradicional, que es el médico indígena, puede ser muy eficaz, pero cuando la recomendación viene de un comerciante o de un charlatán, los resultados pueden ser desastrosos", explica el académico Estrada.

Para mayor información sobre herbolaria, escriba a Programa Universitario de Plantas Medicinales, Apartado Postal 20, Universidad Autónoma de Chapingo, Estado de México, C. P. 56230, o llame al 01 (595) 954-6419, 952-1561 y 954-7611

Día Mundial de la Medicina Tradicional

En 1976, la Organización Mundial de la Salud (OMS) incorporó la medicina tradicional en sus programas de Salud. En 1991, en China, la OMS declaró el 22 de octubre el "Día Mundial de la Medicina Tradicional", señalando que la salud del género humano aún necesita la medicina tradicional, por lo que recomienda a los estados miembro establecer medidas para su rescate, fortalecimiento, promoción, investigación, regulación, aplicación y seguridad en su práctica.

Fuente Ponencia del doctor Jorge Arturo Santana Portillo, Primer Congreso Mundial de Medicina Integrativa, diciembre 2004, Guadalajara, Jalisco.

Foto archivo

Homeopatía, "lo similar cura lo similar"

Foto archivo

El límite de la medicina es el conocimiento de quien la practica.

macos o si alguien le recomienda a un médico "maravilloso" que cura en un dos por tres hasta las enfermedades incurables.

"Antes que nada, conviene aclarar que no se trata de elegir", explica el doctor Jorge Arturo Santana Portillo, coordinador ante la Secretaría de Salud en materia de acupuntura humana, los pacientes suponen que las prácticas de la medicina alópata, como homeopatía y acupuntura, se contraponen a las de la medicina paralela, sin embargo, éstas constituyen una actividad auxiliar en la práctica médica en general".

Es importante señalar que en el Diario Oficial de la Federación (mayo 7 del 2002) se especifica que la Secretaría de Salud clasifica a herbolarios y curanderos en el rubro de medicina tradicional, mientras que la homeopatía y la acupuntura en el de medicinas alternativas o complementarias.

De acuerdo con lo anterior, es necesario repasar quiénes son las personas calificadas para ejercer la medicina alternativa. Al respecto, el doctor Rodolfo Luna, subdirector académico de la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional (IPN), refiere: "Nuestra institución es la más antigua en su ramo y la única que prepara médicos alópatas y homeópatas simultáneamente, al igual que la Escuela Libre de Homeopatía (surgida en 1920). El médico homeópata debe tener título de licenciatura, si egresó de dicho instituto, o bien, los médicos homeópatas o alópatas cursar la especialización en homeopatía".

En 1906, bajo el gobierno de Porfirio Díaz, se decretó la homeopatía como práctica médica reconocida. En 1980, en el IPN se daban seminarios y conferencias de acupuntura, pero hasta 1994 es cuando la Secretaría de Salud otorgó el aval para que el IPN la impartiera a nivel de especialidad.

Por su parte, de acuerdo con el doctor Santana Portillo, "para la práctica de la acupuntura se requiere ser médico titulado y haber realizado estudios de acupuntura en cursos formales como los que se imparten en el IPN e instituciones educativas similares y los que, a través del Conacyt, se realizan en la República Popular China".

De esta manera, si la acupuntura es una opción que a usted le sienta bien, asegúrese de que el galeno tenga título de médico cirujano, cédula profesional y, en su caso, el documento de especialización en acupuntura expedido por autoridades educativas competentes.

Recapitulando, como cualquier tipo de medicina seria, la medicina alternativa solamente puede ser practicada personal con un alto nivel de capacitación; asimismo, al igual que la medicina alópata, la alternativa debe llevarse a cabo en consultorios o espacios clínicos registrados ante la Secretaría de Salud (el registro correspondiente debe estar a la vista del público), con equipos y materiales adecuados.

Cuándo visitarlos

No se rompa la cabeza tratando de discernir qué tipo de medicina le conviene pues, como ya se mencionó, "no se trata de elegir". En primera instancia, la persona que debe decidir qué tipo de terapia le conviene a usted es su propio médico, de acuerdo con el estado de salud de usted y la naturaleza de su enfermedad; así, él sabrá si a su paciente le conviene complementar el tratamiento con otro homeopático o de acupuntura.

Con respecto a la acupuntura, el doctor Santana Portillo aclara lo siguiente: "Hay una lista de enfermedades que pueden ser tratadas con acupuntura, ya sea con fines preventivos, curativos y/o de rehabilitación, y desde luego, los grados de efectivi-

La homeopatía es un sistema terapéutico que se originó a principios del siglo XIX y sostiene que los síntomas que puede provocar una sustancia tóxica en una persona sana se curan con un remedio preparado con esa misma sustancia.

Desde sus inicios, la homeopatía experimentó con sustancias de la medicina tradicional, todas son sustancias que ya se conocían como medicinales, sin embargo, de acuerdo con Rodolfo Luna, subdirector académico y profesor de la Escuela Nacional de Alopatía y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional: "La diferencia entre la medicina tradicional y la homeopatía es que nosotros –los médicos– preparamos dichas sustancias –que se ingieren o se aplican– con una metodología homeopática. La medicina tradicional tiene sus propios requisitos, como la cosmovisión de la cultura de que se trate, su aplicación en ese contexto mítico, geográfico, social, etcétera".

El procesamiento de las sustancias a la forma homeopática es un método conocido como *dinamización* o *potenciación*, basado en una serie de diluciones, seguidas de vigorosas agitaciones para agregar energía cinética a la sustancia y transferir la esencia de la sustancia medicamentosa al agua o a la solución que sirve como vehículo al remedio homeopático.

La medicina debe tener la capacidad de curar, de ayudar a bien vivir y sobre todo la capacidad de aplicar la medicina de forma integral: "El médico que tiene un concepto amplio de la medicina podrá tener, sin duda, un concepto amplio de la salud, de la enfermedad, del cosmos, del ser humano, de la naturaleza. Por eso, en la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional, los alumnos se forman como médicos alópatas y homeópatas simultáneamente", concluye el profesor Rodolfo Luna.

Aguas con las agujas

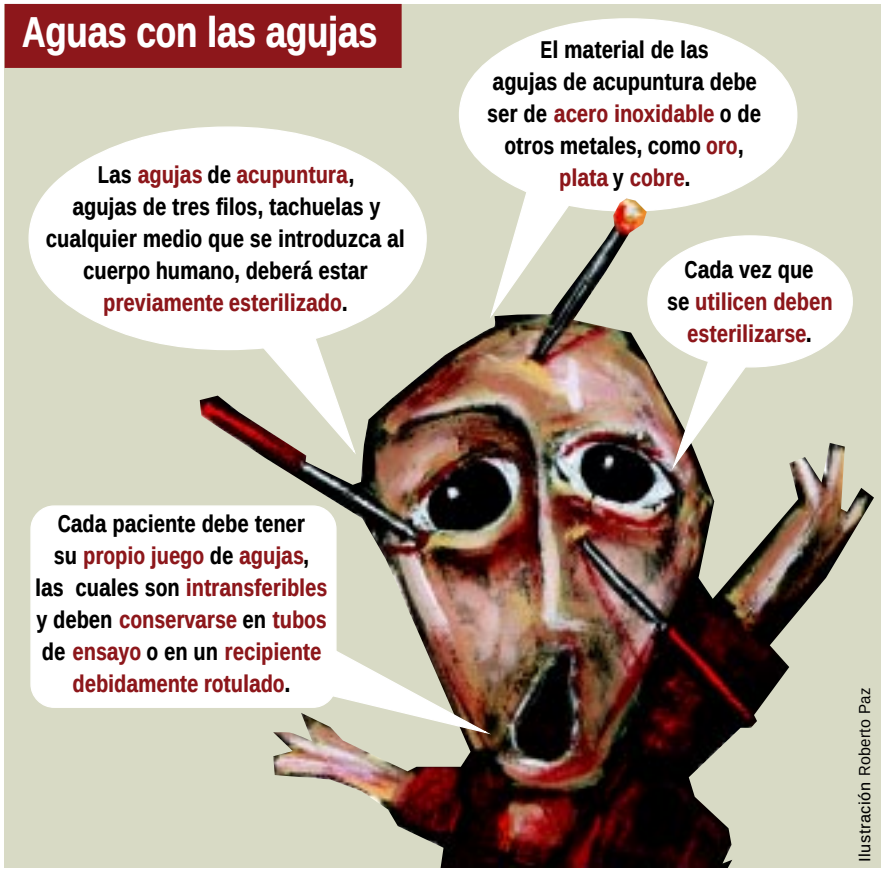


Ilustración Roberto Paz

Foto Archivo

Foto Archivo

De herbolaria a fitoterapia

Hoy en día, los valiosos conocimientos de los curanderos tradicionales se comprueban científicamente. La herbolaria se analiza en el laboratorio de la Escuela de Fitotecnia de la Universidad de Chapingo, y es entonces cuando la herbolaria se conoce como *fitoterapia*. Así, se han desarrollado fórmulas fitoterapéuticas para diabetes, gastritis, colesterol y parásitos.

Este compendio de estudios herbolarios, que se traduce en herbolaria científica, se imparte en la Universidad de Chapingo: "Conviene aclarar que no hay médicos herbolarios, hay biólogos y antropólogos especialistas en herbolaria y, desde luego, médicos alópatas y homeópatas que se especializan en herbolaria aquí en la Universidad de Chapingo. También se imparten cursos para el público en general, que pudieran ser las amas de casa", acota Erick Estrada, presidente de la Sociedad Latinoamericana de Medicina Natural y Tradicional.

Por otra parte, la concurrencia entre la medicina alópata y la herbolaria es evidente: "El sistema de sanación base de la herbolaria incluye alimentarse correctamente, hacer ejercicio físico (para propiciar la sudoración y el correcto funcionamiento del aparato digestivo), controlar el estrés, buscar la paz espiritual y asumir una actitud de persona sana. Además, los tratamientos alópatas deben complementarse con fórmulas herbolarias, que no se enfrentan, se apoyan; no olvidemos que todo lo que conocemos como medicina alópata es hija de la herbolaria", concluye Erick Estrada,

Acupuntura

La acupuntura es un procedimiento terapéutico no farmacéutico de la medicina tradicional china que se aplica de manera sistematizada desde hace más de 2,500 años, bajo la consideración de que la acupuntura contempla al cuerpo humano como un sistema bioenergético, en el cual puede incidir para promover el equilibrio dinámico del medio interno (homeostasis).

La práctica de la acupuntura requiere del conocimiento de los sistemas de anatomía y fisiopatología inherentes a la medicina tradicional china.

La técnica de la acupuntura consiste en insertar una o varias agujas muy delgadas y de punta fina en determinadas zonas del organismo (denominados puntos de los canales de acupuntura), los cuales comunican entre sí las distintas estructuras orgánicas.

Para comprender mejor lo anterior, es necesario explicar que la medicina tradicional china refiere que la energía circula a través del organismo (como la sangre por los vasos sanguíneos), por los canales de acupuntura.

Existen dos tipos y manifestaciones principales de la energía vital: la energía yin y la energía yang. El equilibrio dinámico entre yin y yang se traduce en salud, y su desequilibrio en enfermedad.

«Los signos y síntomas que presenta el organismo enfermo reflejan la interacción entre yin y yang, los cuales interpretamos los médicos acupunturistas, además de realizar de manera simultánea la historia clínica y la evaluación de cada caso de acuerdo con la medicina convencional. Finalmente establecemos un diagnóstico oriental sobre la base de la acupuntura y la medicina china, y un diagnóstico médico convencional, lo que nos permite tener una visión más amplia del binomio salud-enfermedad y aplicar un tratamiento médico que se complementa entre sí.

El estímulo acupuntural varía según la enfermedad y las condiciones del paciente, sin dejar de considerar la necesidad o no de estudios de laboratorio, de gabinete, así como la utilización de medicamentos o procedimientos convencionales», concluye el doctor Santana.

Foto Archivo

Regulación para la práctica de la acupuntura

El 7 de mayo de 2002 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Norma Oficial Mexicana NOM-172-SSAI-1998. Criterios de Operación para la práctica de la acupuntura y métodos relacionados. La NOM establece que la acupuntura es una terapéutica complementaria que constituye una actividad auxiliar en la práctica médica en general. Esta terapéutica deberá ser utilizada por personal calificado bajo normas éticas, científicas y jurídico-sanitarias para garantizar seguridad y eficacia en beneficio de la población.

Ninguna terapéutica médica es una panacea.

dad dependen de cada caso en particular; además, se debe insistir en que ninguna disciplina médica es absolutamente curativa".

De acuerdo con la información proporcionada por el doctor Santana Portillo, algunas de las patologías que pueden tratarse con acupuntura son sinusitis, resfriado común, amigdalitis, bronquitis, asma bronquial, conjuntivitis, gastritis aguda y crónica, parálisis facial, síndromes dolorosos del cuello, dolor posterior a la extracción molar, hiperacidez gástrica, colitis aguda y crónica, constipación intestinal, diarrea, cefalea común, cefalea migrañosa, dolor lumbar y osteoartritis.

Igualmente, existen claras contraindicaciones para el uso de acupuntura en el caso de malformaciones congénitas y adquiridas, tumores benignos y malignos, infecciones bacterianas graves, infecciones virales, sida, hepatitis y padecimientos que impliquen cirugía mayor.

En cuanto a la homeopatía, el doctor Rodolfo Luna, académico de la Escuela de Homeopatía del IPN, opina lo siguiente: "Los tratamientos homeopáticos permiten aprovechar los sistemas de regulación interna, por eso, en primera instancia buscamos no agredir el organismo y evitar una lucha constante entre el fármaco y los sistemas internos, utilizando medicamentos homeopáticos, los cuales, prescritos correctamente, comienzan a surtir efecto de inmediato".

También es necesario señalar que la homeopatía es un sistema médico adaptable, pero los médicos tienen la capacidad de discernir; por ejemplo, si un resfriado se agrava, se debe echar mano de la medicina alópata para sanarlo, pero si éste aparece con regularidad, ello significa que el sistema

Foto Archivo

Yin y *Yang*

La cosmovisión (la manera de ver e interpretar el mundo) es el eje articulador de todos los sistemas médicos. En el sistema conceptual chino, la cosmovisión se originó dentro de la doctrina filosófico-religiosa conocida como taoísmo.

Uno de sus principios es contemplar que el todo está presente en el cosmos y en las cosas, en continuo movimiento, en el que la energía vital (*ki*) lo permea todo. En términos chinos, el *ki* se entiende como "aire vital".

Esta energía vital está formada por dos componentes: *Yin* (frío, femenino, como el agua) y otro *Yang* (caliente, masculino, como el fuego). Sin la combinación de ambos, no existirían la vida ni el movimiento.

inmunológico del paciente quedó debilitado, por lo que necesita un tratamiento homeopático para tratar las causas subyacentes.

Reconozca a los charlatanes

Si su médico le señala que para el mal que le aqueja a usted, la medicina alternativa puede ser una opción, pida que le indique quién es la persona adecuada. Ahora que si decide indagar por cuenta propia por seguir el consejo de alguien que le dice conocer un "médico maravilloso", siga estos consejos:

- Sin excepción, un médico que jura y perjura que cura enfermedades que para todos es bien sabido que no tienen remedio, como las crónico-degenerativas (diabetes o cáncer, o bien, sida) evidentemente es un farsante.
- Los doctores tienen la obligación de decirle a su paciente cuáles son las expectativas de curación, el tratamiento, el costo, el tiempo que se llevará y si existen riesgos... Si a juicio de usted las respuestas no le complacen o el médico "no le late", pida otra opinión médica.
- Aclare todas sus dudas, usted tiene la obligación de preguntar y el médico de contestar.

Foto Archivo

El enfoque holístico

Cromoterapia, reflexología, acupresión, iridología, aromaterapia y muchas terapias más ocupan un número considerable de páginas en periódicos y revistas femeninas. Y es que ¿acaso hay alguien que no esté ansioso por encontrar la paz espiritual y física, relajarse y olvidarse del arduo trabajo, del escándalo cotidiano de las grandes ciudades, de los claxonazos, del dolor del cuello y la espalda y de otras cosas?

De acuerdo con lo anterior, parecería que no hay nada mejor que las terapias holísticas, sin embargo, de acuerdo con Jorge Arturo Santana Portillo, presidente de la Asociación Mexicana de Asociaciones y Sociedades de Acupuntura: "La práctica actual de la medicina busca ser holística; en cierta forma, el concepto de 'hombre' manejado por la OMS señala que es una unidad biopsicosocial, es decir, cuerpo físico, mente (conciencia, emociones, espiritualidad) y su entorno social (factores ambientales, sociales, culturales), en donde los tres elementos interactúan".

Desde la antigüedad la medicina China, la medicina ayurvédica (de la India), la medicina griega hipocrática, la tradicional, la mesoamericana, la homeopática, etc., han considerado la importancia de la nutrición, el sueño, las emociones, los climas, es decir, los aspectos biopsicosociales, sólo que en el siglo XIX se desarrolló el materialismo cartesiano en todas las ciencias, y todo se sometía a la duda y a la validación científica.

Sea como fuere, recientemente se considera que el comportamiento, las emociones y la espiritualidad no se pueden evaluar con los parámetros modernos, por ello han resurgido los sistemas médicos tradicionales y los alternativos, pues tienen una visión del hombre con base en el concepto del todo interactuante, lo holístico, razón por la que hoy día se promueve la medicina integrativa, que busca aprovechar todos los recursos humanos, es decir, son los sistemas médicos integrados en beneficio del paciente.

En conclusión, no hay una terapia holística como tal, hay un sistema médico holístico donde se ve al cuerpo humano como un todo, en su binomio salud-enfermedad, el cual está retomando la práctica médica en general.

Recuerde que sólo un profesional médico sabe interpretar estudios, radiografías, etc. Quienes no son médicos no tienen capacidad para evaluarlos ni realizar un diagnóstico adecuado.

¡Cuidado con los charlatanes!

Foto Archivo

En fecha reciente en Brasil se desató un escándalo mayúsculo en los medios de comunicación, y el protagonista es nada más y nada menos que el libro *Medicina alternativa de la A a la Z*, de la editorial Natureza.

En apariencia, este inocente volumen no hace más que recomendar a la ligera tratamientos para el infarto (tomar tres tazas de jugo de lechuga al día) o para combatir la bronconeumonía mediante sopa de cebolla, jugo de ajo y miel de abeja, sino que incluye además otros errores de fondo, como el hecho de decir que la erisipela es una enfermedad altamente contagiosa, cuando no es verdad.

El problema con el volumen surgió cuando un lector, en las páginas web de dos importantes librerías brasileiras, preguntó por qué el libro no incluye información sobre el autor. La razón es que el libro está firmado por Carlos Nascimento Spethmann, seudónimo que se obtiene al fusionar los nombres de Luis Carlos da Silva, Marcos Spethmann y Eliseu do Nascimento e Silva, nombres correspondientes a dos ex vendedores de libros casa por casa (los dos primeros), quienes tuvieron la idea de encargar la redacción de la obra a un periodista (Eliseu), quien reconoció no haber acudido ante ningún médico para asesorarse en la escritura de la citada obra.

La moraleja de este asunto que viene a colación del artículo que publicamos en estas páginas, la ha dado el médico general Antonio Carlos Vieira da Silva: "Tenemos que saber si el autor existe para que pueda ser responsabilizado por los daños causado a los usuarios de este libro. *Ciertas enfermedades que no son tratadas rápidamente por la medicina convencional pueden causar la muerte*".

El artículo 25 del Reglamento Interior de la Secretaría de Salud señala que es facultad de dicha instancia "Proponer el diseño y desarrollo de nuevos modelos de atención a la salud en correspondencia a las necesidades y características culturales de la población, promoviendo la interrelación con propuestas y proyectos conjuntos, apoyando que su evaluación se realice a través de la visión de la cultura donde se practica".

La Dirección de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural de la Secretaría de Salud, investiga los modelos de atención nuevos o diferentes a la alopatía, con el fin de recuperarlos, sistematizarlos y fundamentarlos, para ponerlos a disposición de la población a través de su incorporación en el Sistema Nacional de Salud.

El doctor Alejandro Almaguer, director de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural, de la Dirección de Planeación y Desarrollo en Salud, de la Secretaría de Salud, señala: "Queremos validar los modelos que cumplen con los siguientes criterios: eficacia comprobada, seguridad, costo-efectividad, adherencia a normas éticas y profesionales y aceptabilidad social. La función de esta dirección es recuperar el modelo, sistematizarlo, saber cómo está definido, qué cura, de modo que cuando se proponga es porque cumple con las garantías que la sociedad requiere, esto es, con los cinco criterios señalados por la Ley".

El doctor Santana Portillo concluye: "La práctica médica tiene por objetivo mantener y recuperar la salud..., así que en la medida en que el médico conoce y maneja diversos recursos terapéuticos, estará en mejores condiciones de elegir el de mayor efectividad para su paciente y con menores efectos secundarios adversos, atendiendo a las circunstancias y sobre la base del criterio médico".

En caso de inconformidad

Si usted considera que la atención del médico fue deficiente o irregular, y esto tuvo algún daño o consecuencia negativa para su salud, acuda a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), en donde recibirán su queja. El único requisito es que ésta se refiera a médicos titulados, sin importar la especialidad que practiquen, como homeopatía o acupuntura. Para contactar a la Conamed puede llamar al 5420-7000 en el Distrito Federal, o larga distancia sin costo al 01-800-711-0658 desde cualquier punto de la República Mexicana.

El afectado debe presentar la documentación correspondiente al caso reportado y una identificación.

Fuentes Entrevistas con el doctor Jorge Arturo Santana Portillo, presidente de la Asociación Mexicana de Asociaciones y Sociedades de Acupuntura (AMASA) • maestro en ciencias Erick Estrada Lugo del Centro de Botánica Chapingo, profesor e investigador en Fitotecnia y coordinador del Programa Universitario de Plantas Medicinales de la Universidad Autónoma de Chapingo y presidente de la Sociedad Latinoamericana de Medicina Natural y Tradicional • doctor Rodolfo Luna Reséndiz, subdirector académico y profesor de la Escuela Nacional de Alopatía y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional • doctor Alejandro Almaguer, director de Medicina Tradicional y Desarrollo Intercultural, y Hernán García, subdirector de Sistemas Complementarios, Secretaría de Salud

Autopartes

Cuando llega el inevitable momento de reponer o cambiar alguna parte de nuestro automóvil, existen un buen número de opciones listas para brindar el mejor servicio y precio. Solucionar el problema no siempre es sólo cuestión de dinero.

Fotos Archivo

Por José Armando Aguilar

Ya en otras oportunidades hablamos de la importancia que tiene el automóvil para muchísimas personas (por necesidad, funcionalidad o mera presunción): se trata, después de la vivienda, del bien patrimonial más importante para las familias mexicanas, y es uno de los objetos de deseo más arraigado entre los consumidores.

Mucho tiempo pasó ya desde que en 1898 se registró el primer auto en México, un modelo francés llamado Dellanau Villeville. Hoy en día (por lo menos hasta septiembre del año pasado) circulan alrededor de 16.5 millones y medio de automóviles en el país, que en promedio tienen 12 años de uso. Es decir, debido al paso del tiempo y a los miles de kilómetros recorridos, el mercado de repuestos automotrices en México (que se estima en 5.5 mil millones de dólares) es un negocio nada despreciable que aprovechan 39 mil 410 refaccionarias y 146 mil 720 talleres mecánicos.

De la bujía a la calavera

El ramo de las autopartes no tiene una importancia menor dentro de la economía nacional: es el segundo sector más importante dentro de la industria manufacturera mexicana y contribuye con casi el 90% (alrededor de 420 mil trabajos) de los empleos en la industria automotriz, que es la número uno.

Pero cuando se habla de autopartes, mucha gente sólo reconoce las piezas que encuentra a la vista, lo más desprendible y comercial: rines, calaveras, faros, vidrios, etcétera; en realidad, autopartes son todos los componentes de un auto, desde el más desconocido filtro hasta el parabrisas o el volante. De modo muy esquemático, podríamos decir que la producción de autopartes se divide en dos: las destinadas a la fabricación de los autos y las dirigidas al mercado de cambio o repuesto, lo que todos conocemos como refacciones.

La Industria Nacional de Autopartes, A. C. (INA) es la organización que representa a un buen porcentaje de los mil fabricantes de partes y componentes automotrices establecidos en México: "las empresas asociadas a la INA representan más del 80% de la producción", comenta el licenciado Omar Zúñiga, director de estudios económicos de dicha industria.

Al cierre del 2004, la producción de autopartes en México presentó un récord histórico de 22,284 millones de dólares, cifra que rebasó la producción máxima registrada: 21 mil 617 millones de dólares en el año 2000.

Dejando de lado las cifras y volviendo a lo que interesa al consumidor, que es finalmente el motivo y razón de ser de las grandes empresas, éste sabe que hacerse de un auto conlleva la necesidad de dar mantenimiento continuo al vehículo, lo que bien puede significar el cambio de piezas dañadas o faltantes.

Las autopartes o refacciones más demandas son filtros, bujías, balatas, fusibles, limpiaparabrisas y acumuladores, entre otras. Lo anterior se entiende porque son partes que por su uso y consecuente desgaste deben cambiarse cada determinado tiempo. Sin embargo, existen ciertos componentes que uno quisiera ver intactos durante toda la vida útil del automóvil, pero que por azares del destino o "destrezas" de cualquier hijo de vecino (eso de robar autopartes requiere de toda una técnica) no es posible: calaveras, parrilla, antena, neumáticos, rines, faros, espejos y demás.

Así pues, comprar autopartes es una necesidad que por obligación debe ser satisfecha, pero no a cualquier precio.

El dilema: ¿dónde comprar?

Pocos actos de satisfacción material pueden compararse con el hecho de salir de una agencia automotriz y ver cómo el odómetro del auto registra los efímeros ceros del kilometraje recorrido.

El romance durará el mismo tiempo que la garantía o, si el amor es del bueno, durante los tres primeros años de uso, el tiempo promedio en que los conductores recurren a la agencia para la reparaciones. "¿Cómo le voy a poner a mi auto esa calavera que sabrá dios qué carcacha la traía? Yo la quiero nueva, original, de agencia, aunque me cueste", diría el poseedor de un último modelo al reponer una parte perdida de su tesoro. Pero conforme transcurre el tiempo, lo más probable es que el mismo consumidor recurra a los talleres independientes y a las refaccionarias de local para conseguir los repuestos necesarios: "La bomba de la gasolina está muy cara, yo sé que don Miguel (el mecánico) la puede conseguir más barata".

Existen numerosas opciones para comprar autopartes, algunas nada honorables, pues es un hecho que muchos de los 22,258 automóviles robados en el país durante el primer semestre del 2004, fueron desmantelados y distribuidos en algunas refaccionarias y puestos de tianguis de todo México. Por ejemplo, en el tianguis de Santa Cruz Meyehualco, en la Ciudad de México, se pueden encontrar espejos por $180 cuando en la agencia cuestan arriba de $400; calaveras que son toda una ganga entre $200 y $300 y tapones casi regalados.Y si no está a la vista lo que busca, sólo tiene que solicitarlo para que un veloz ayudante del vendedor se lo traiga en unos cuantos minutos de quién sabe dónde.

Sin embargo, el robo de autopartes (del que no existen cifras ni cálculos del impacto económico que su comercialización causa a los fabricantes y vendedores legalmente establecidos) no es el único problema al que se enfrenta la industria: en palabras de Omar Zúñiga, "la importación ilegal (contrabando) de autopartes es el principal problema, porque representa una seria competencia desleal para los fabricantes".

Vamos por partes

Algunos números de la industria de autopartes en México:

- Ventas totales durante 2004: **22,572 millones de dólares**
- Porcentaje de empleos que representa la industria de autopartes dentro del sector manufacturero: **17.4%**
- Porcentaje de las exportaciones destinada a Estados Unidos, el principal consumidor de autopartes hechas en México: **76% (le siguen Canadá y Alemania con 4%).**
- Porcentaje que representan las autopartes en las exportaciones manufactureras: **10.2%**
- Cifra récord de producción (año 2004): **22,284 millones de dólares.**

Los 10 modelos de vehículos más vendidos de enero a octubre del 2004:

Chevy / GM
Tsuru / Nissan
Pointer / VW
Jetta / VW
Platina / Nissan
Corsa / GM
Sentra / Nissan
Fiesta / Ford
Monza / GM
Ecosport / Ford

Los 10 modelos más robados durante el primer semestre del año pasado:

Tsuru
VW Sedán
Jetta
Chevy-Monza
Vehículos de carga Nissan
Pointer
Golf
Sentra
Vehículos de carga General Motors
Stratus

Fuente Industria Nacional de Autopartes (INA) • Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS)

Cómplices de la ilegalidad

Cuando un consumidor acude a refaccionarias o tianguis de autopartes donde sabe que puede haber mercancía ilegal, lo único que le interesa es encontrar la pieza necesaria, que esté en el mejor estado posible y, sobre todo, que sea barata; sin embargo, deja de lado el "efecto bumerang": "mientras hay demanda, se genera la oferta. Entonces se forma un círculo vicioso si a uno le roban una autoparte y va prácticamente con quien se la robó, en vez de comprar el repuesto en un lugar establecido", agrega Omar Zúñiga.

A lo anterior se suman otros inconvenientes más próximos: la calidad de las autopartes es una incógnita, no se admiten reclamaciones ni se hacen cambios, y por supuesto, jamás conseguirá una nota ni mucho menos una factura. Sin embargo, lo más importante es que al comprar mercancía robada, el consumidor podría incurrir en un delito del fuero común o incluso federal, lo que traería como consecuencia multas y tal vez la cárcel.

Para evitar ser víctima de nuestros malos hábitos a la hora de comprar y no fomentar la cultura de la corrupción que desde distintos frentes daña la vida de este país, le recomendamos lo siguiente antes de comprar autopartes:

- Compre en refaccionarias legalmente establecidas. En estos lugares "hay calidad para todos los presupuestos", asegura Omar Zúñiga.
- Exija que le entreguen una nota o factura, con la que se acredite la compra, este documento es indispensable ante cualquier inconformidad o reclamo.
- Asegúrese de conocer si la pieza que va a comprar cuenta con garantía y cuáles son sus condiciones.
- Debido a la apertura comercial, recientemente las agencias compiten cada vez más en materia de precios, por lo que la idea de que los servicios y autopartes que ofrecen son mucho más caros que en los talleres de cualquier colonia, no siempre es verdad. ¡Compare precio y calidad!
- Además, con el objetivo de desmotivar la compra de autopartes robadas o de contrabando, algunas agencias aplican estrategias de venta bastante atractivas. Por ejemplo, Renault fijó sus precios de tapones y emblemas en $100 más IVA, cantidad muy por debajo de su valor original. Pregunte en la agencia de su marca si cuenta con este tipo de beneficios.

Fuentes Entrevista con el licenciado Omar Zúñiga, director de estudios económicos de la Industria Nacional de Autopartes (INA) • Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática • Asociación Mexicana de Instituciones de Seguros (AMIS) • Investigación de mercado

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

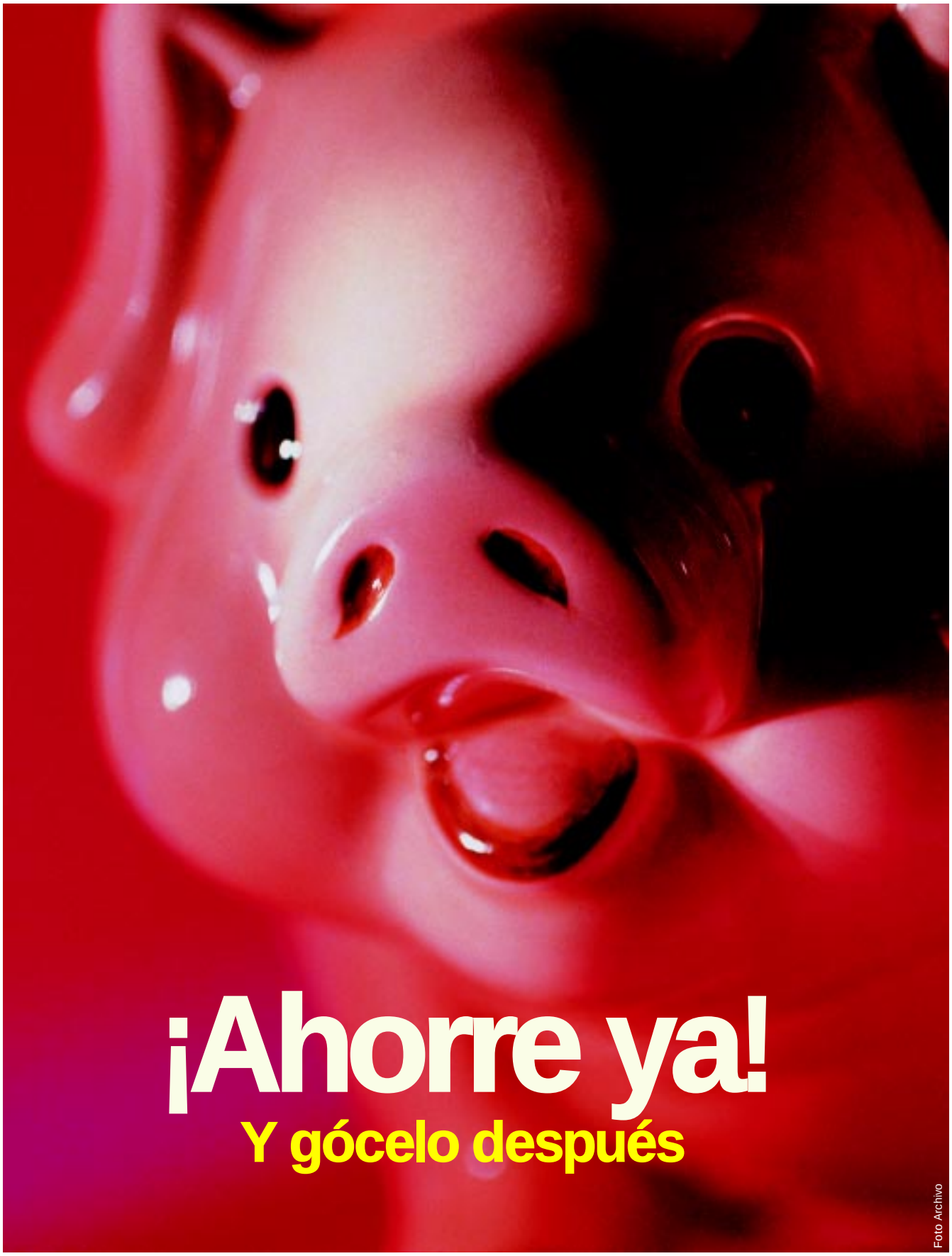
Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-4568-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor



¡Ahorre ya!

Y gócelo después

Foto Archivo

¿El dinero se le va como agua entre las manos? ¿Pide préstamos para terminar la quincena y con frecuencia no sabe ni en qué gastó? ¿Piensa que sólo sacándose la lotería puede ahorrar? Si contestó afirmativamente a alguna o varias de estas preguntas le conviene leer este texto, donde le ofrecemos las herramientas necesarias para ahorrar de la mejor manera lo que tanto trabajo le cuesta ganar: su dinero.

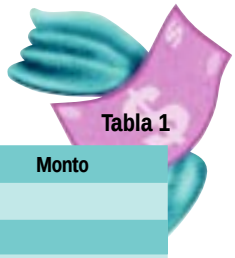
Por Adriana Hernández Uresti

No necesita ser un experto en finanzas para que la relación con su bolsillo no termine en decepción cada quincena; basta un poco de orden y, eso sí, mucha disciplina. El camino es el ahorro. Aquí van los errores en que se incurre y las reglas básicas si de ahorrar se trata.

Primer error

La principal razón por la que muchas personas no consiguen ahorrar es porque piensan que "guardarán lo que les sobre" y difícilmente queda dinero en el bolsillo a fin de mes; así que el ahorro se pospone para una mejor época que, con esta estrategia, nunca llegará. La regla número uno es asignar una cantidad fija al mes. Suena fácil, pero seguro se pregunta: "¿Y de dónde saco ese dinero?", sobre todo si a corto plazo no hay señales de que recibirá ingresos extra por aumento de sueldo, herencia o ganarse la lotería. Más allá de eso, la opción es recortar gastos.

Lo primero es saber en qué está gastando y la manera más sencilla es hacer una lista, eso sí, muy detallada de sus desembolsos. Tome como ejemplo la tabla 1. Mientras más específico sea, mejor conocerá sus egresos. No trate de adivinar, revise las cuentas del mes anterior con la pareja y/o familia, seguro se sorprenderá de lo que destina a algunos rubros.



En qué gasta — Tabla 1

Categoría	Monto
Renta	
Luz	
Teléfono	
Agua	
Gas	
Despensa	
Servicio doméstico	
Celular	
Conexión a internet	
Gasolina	
Lavado del coche	
Transporte público	
Tintorería	
Colegiatura*	
Material para la escuela	
Mesada para sus hijos	
Diversión	
Viajes de fin de semana	
Dentista	
Médico	
Pago de tarjeta de crédito bancaria**	
Pago del crédito automotriz	
Pago de tarjeta de crédito departamental**	
Cigarros	
Salidas con los amigos	

* Si son varias, especificar por separado.
** Si cubre algún gasto con tarjetas de crédito, cuide de no duplicarlo en la lista.

Foto Archivo

El siguiente paso es listar los gastos anuales, semestrales o trimestrales por separado (tabla 2), indicando el monto que gastó la última vez y fecha. Saber en qué meses tiene más egresos le permitirá preparar el "cochinito" y no tener que pedir prestado para cubrirlos o incumplir el pago, con lo que además generará recargos. La mejor manera es dividir la suma de cada rubro entre 12 y guardar cada mes la parte correspondiente. Esta estrategia le permitirá incluso obtener ganancias de dicho dinero si lo invierte.

Ahora que sabe en qué gasta la quincena puede decidir dónde recortar. Si después de sumar, restar y quebrarse la cabeza resulta que sólo puede guardar $50 pesos a la semana, no desista: el monto es suficiente.

Segundo error

El segundo error más común entre los ahorradores frustrados es pensar a corto plazo: "De qué sirve que guarde 50 pesos a la semana, mejor me los gasto". Antes de destinar los $50 a dos cajetillas de cigarros, dos hamburguesas al carbón, refrescos para los amigos, un paquete de golosinas en el cine

Gastos por separado Tabla 2

Rubro	Monto	Fecha
Impuestos: tenencia, predial, etc.		
Vacaciones		
Seguros		
Inscripciones		
Uniformes		
Libros y cuadernos		
Regalos por fechas especiales: fin de año, 10 de mayo, cumpleaños, etc.		

El segundo error más común entre los ahorradores frustrados es pensar a corto plazo: "De qué sirve que guarde 50 pesos a la semana, mejor me los gasto".

Más vale solo

Las personas solteras que trabajan son quienes tienen más de dónde cortar, sobre todo en aspectos catalogados como "no básicos". En las mujeres, el gasto en ropa, zapatos y accesorios en general absorbe buena parte de la quincena y a veces genera deudas por el mal uso de la tarjeta de crédito. La recomendación aquí es que en vez de comprarse una o varias prendas nuevas a la semana (como hacen algunas mujeres), vayan una o dos veces al mes a la tienda con un monto preestablecido según su presupuesto; es preferible que lleven efectivo o, por seguridad, tarjeta de débito (nunca de crédito) para evitar comprar más de lo que pueden pagar. En promedio se ahorrarían una buena cantidad al mes.

En el caso de los hombres solteros las reuniones semanales con los amigos pueden demandar bastante dinero al mes; al reducir las veladas a la mitad o quizá organizar la fiesta en casa se ahorrá una buena parte de ese gasto.

No jalen que descobijan

Cuando la familia es numerosa hay que ser más creativos, pues seguro hay menos de dónde "cortar". La recomendación es evitar comprar la despensa "de poco a poquito" en la tienda de la esquina porque resulta más cara. Por ejemplo, un kilo de alimento de marca para perro cuesta en promedio $20; 15 kilos a este precio suman $300; el costal de este tamaño en el centro comercial cuesta $200, lo que significa que al adquirirlo a granel se está gastando 50% más. Para comprar por volumen quizá ayude ponerse de acuerdo con un familiar o vecino para dividir los gastos y beneficios.

Por otra parte, la facilidad de comprar electrodomésticos "en abonos" a la larga sale muy cara, pues al igual que con el ejemplo anterior, termina pagándose tres o más veces el valor del producto. Muchas mujeres argumenta que si no compran así "no se hacen de sus cosas"; pero si tienen dinero para pagar el abono, lo mejor es que ellas mismas guarden ese dinero para, en unos meses, comprar de contado el producto, ¿no cree?

Ahorro semanal de $ 50.00

Tabla 3

Periodo	Monto acumulado	Alcanza para:
1 mes	$200	Ir al cine en pareja
6 meses	$1,200	Una bicicleta
1 año	$2,400	Compostura del coche
5 años	$12,000	Vacaciones con la familia
10 años	$24,000	Enganche para un coche
20 años	$48,000	Curso de inglés en el extranjero

Los expertos recomiendan ahorrar el 10% de los ingresos totales, aunque esto depende nuevamente de cada caso. Es conveniente que si las percepciones aumentan, se incremente lo destinado al "guardadito" en la misma proporción.

o un viaje en taxi, vea en la tabla 3 lo que podría acumular tan sólo con juntar su dinero durante un tiempo, es decir, sin invertirlo (pero el primer paso es el ahorro; el segundo es invertir lo ahorrado).

Ahí va la tijera

Después de haber puesto sobre la mesa los dos errores más frecuentes para no ahorrar, el tercer paso es recortar uno u otro rubro, lo cual es una decisión que depende de cada individuo o familia. Hay aspectos que son más importantes para algunas personas que para otras. Cabe aclarar que no es necesario renunciar por completo a los "pequeños lujos" que nos damos, basta con reducir la frecuencia o con cambiar un poco los hábitos de consumo (vea los cuatro ejemplos que se ponen en recuadro).

Con los reajustes en sus gastos haga un presupuesto mensual estimado, incluyendo el rubro ahorro; tome como guía las tablas 1 y 2. Si durante el mes gasta en algún rubro más de lo presupuestado, anótelo; también registre desembolsos imprevistos.

Es posible que no cumpla sus metas el primer mes. No se preocupe ni desista: nadie aprende a nadar en la primera clase. Para el segundo mes revise los egresos de manera semanal, lo que le permitirá "recortar" donde pueda o deba hacerlo; si tampoco logra reunir lo esperado revise con mayor detenimiento su presupuesto, quizá olvidó incluir alguna categoría o está gastando de más en alguna de ellas.

Para hacer comparaciones, es importante tener todos los registros en un mismo lugar, llámese cuaderno u hoja de Excel de su computadora.

La importancia de ahorrar

Ahorre con un objetivo determinado: irse de vacaciones, cambiar de coche, hacer una fiesta, pintar su casa, pagar una maestría o sus deudas, salir a comer a un buen restaurante con la familia, reunir el enganche para un departamento, asegurar un retiro digno, etcétera.

La recomendación aquí es iniciar con metas a corto plazo (uno, tres o seis meses) para que los beneficios alcanzados refuercen el compromiso de ahorrar. Retomando el ejemplo de la natación, nadie intenta aprender a nadar aventándose del trampolín de 10 metros. Después de alcanzar varias metas cortas, intente elegir una a mediano plazo (uno, tres o cinco años) y, posteriormente, asuma el reto del largo plazo: comprar un terreno, una

Foto Archivo

En pareja

Las parejas sin hijos también tienen margen de maniobra, sobre todo si los dos trabajan. Es frecuente que los fines de semana coman un día en la calle; si lo hicieran sólo tres veces al mes en lugar de cuatro se ahorrarían una buena cantidad. Y ni siquiera tendrían que cocinar, pues podrían comprar todo en el departamento de comida preparada de cualquier supermercado.

Otra posibilidad es llevar comida a la oficina uno o dos días a la semana, en vez de comer en restaurante, con lo que se tendría un buen ahorro.

Quizá convenga revisar si es necesario que la persona que hace la limpieza de casa vaya dos o tres días a la semana, sobre todo considerando que el departamento está la mayor parte del tiempo deshabitado y no hay niños que ensucien. Con un día menos a la semana que vaya el personal de limpieza, disminuiría el gasto una cantidad respetable.

Recortar los gastos en celular es otra opción. De acuerdo con las necesidades reales hay que evaluar qué conviene más, si tener un plan o comprar tarjetas de prepago; en el primer caso pregunte a la compañía por el cobro de servicios adicionales, quizá esté pagando más por éstos que por tener una línea portátil; en el segundo conviene abonar tarjetas de más de $300 porque el precio por minuto es casi 50% menor que si carga una de $100. Incremente el uso de mensajes de texto, son más baratos.

No existe una frontera muy clara entre el ahorro y la inversión; la diferencia más notable es que en el primer caso el objetivo es reunir una cantidad determinada para tenerla segura, mientras que en el segundo la meta es obtener beneficios económicos del capital, aunque se corren ciertos riesgos...

Uno para todos

Uno de los rubros a "recortar" en el caso de las familias es el esparcimiento, sin eliminarlo. Por ejemplo, ir al cine por las mañanas permite un ahorro de hasta 40% en los boletos. Si uno de los dos padres no trabaja, puede llevar a los hijos los miércoles, que también hay precios especiales. Otra opción es negociar con los pequeños comprar sólo una golosina en el cine en vez de los paquetes; esto último permitirá un ahorro de por lo menos $50 por persona en cada visita (si van cuatro ya son $200). Conviene aprovechar todas las promociones, como premieres de películas.

En la comida también pueden ahorrar, sobre todo teniendo en cuenta las recomendaciones de Profeco, al comprar alimentos de temporada que son mucho más económicos y que no demeritan la calidad en la alimentación.

Para los cafeteros es muy fácil apretarse el cinturón. La recomendación no es dejar de tomar el suculento aromático, sino prepararlo en la oficina o en la casa en lugar de comprarlo en la calle. Sorprende lo que se puede ahorrar: por dos cafés americanos al día se paga entre $20 y $30, dependiendo del establecimiento; al mes son entre $560 y $900. Conviene más destinar $300 a una cafetera, $120 a un kilo de café de grano que le durará más de un mes (tomando las mismas dos tazas al día) y $25 a un garrafón de 20 litros de agua. Con este pequeño cambio de hábitos podría tener un ahorro de $555 al mes, sin renunciar a un solo sorbo de café.

casa, pagar un seguro de estudios para los hijos pequeños, etcétera.

Ahora bien, del objetivo establecido depende el monto del "guardadito" y el tiempo que tardará en reunirlo. Al definir: "qué quiero, en cuánto tiempo y cuánto debo destinar para conseguirlo", usted tiene listo su proyecto financiero.

Los expertos recomiendan ahorrar el 10% de los ingresos totales, aunque esto depende nuevamente de cada caso. Es conveniente que si las percepciones aumentan, se incremente lo destinado al "guardadito" en la misma proporción.

Otro de los errores más comunes es que cuando hay dinero extra se destine todo al gasto o se creen nuevas necesidades en la familia. Piense que si hasta ahora su familia ha vivido con $12,000 o la cifra que sea, nada impide que lo siga haciendo, aunque su salario sea mayor.

Es importante compartir con la familia algunas metas económicas (sobre todo cuando el objetivo sea el esparcimiento), e involucrar a todos los integrantes evaluando qué puede aportar cada uno, incluso los más pequeños. Para lograr el apoyo es muy conveniente dejar claro que el esfuerzo tendrá beneficios para todos y que si alguno incumple no se conseguirá la meta.

¿Y qué sigue después?

Ya se mencionó. Después del ahorro, el siguiente paso es la inversión. Por tanto lo invitamos a que en nuestro próximo número lea la continuación de este artículo, en el que le diremos cuáles son las opciones que tiene a la mano para invertir el dinero que haya podido ahorrar.

Ilustración Roberto Paz
Fuentes *La guía de tu economía*, edición especial de Editorial Premier • Revista *Inversionista* (noviembre 2003; abril, mayo, junio y noviembre 2004) • www.bansefi.gob.mx • www.condusef.gob.mx • www.skandya.com.mx

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Calamar

Si lo que busca es algo sabroso, nutritivo, económico y fácil de conseguir, el calamar es un alimento que cubre todos estos beneficios, sin embargo, poca gente lo incluye en su dieta. Usted, ¿qué espera para probarlo?

Por Sandra Sandoval

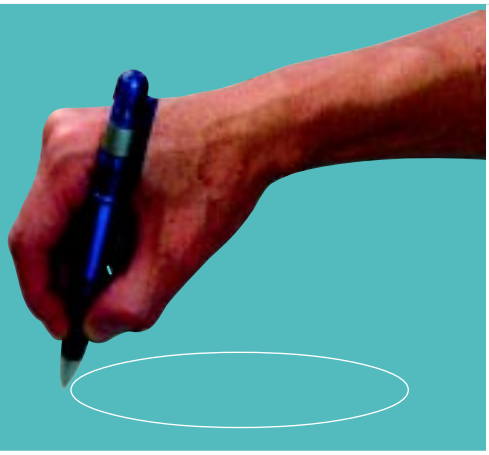
Con seguridad, al hablar de monstruos marinos y seres mitológicos provenientes de historias fantásticas y tenebrosas, vendrán a su mente calamares de más de 10 metros de largo intentando hundir una embarcación con sus enormes tentáculos. Sin embargo, el aspecto poco agradable de este animal, miembro del grupo de los cefalópodos (moluscos que se caracterizan por el gran desarrollo de la cabeza y la transformación del pie en tentáculos o brazos dispuestos alrededor de ésta), contrasta con su alto valor nutrimental.

El calamar tiene un contenido de proteínas similar al del pescado fresco, aunque su contenido de grasas es mucho menor (contiene entre 18% y 20% de proteínas y sólo entre 1% y 1.5% de grasa); también es una fuente importante de zinc (mineral que fortalece el sistema inmunológico) y vitaminas del complejo B.

Cabe señalar que además de los beneficios nutrimentales que podrá obtener al consumir calamar, éste es un buen sustituto del pulpo, porque es mucho más económico; con un precio que oscila entre los 25 pesos por kilogramo, lo cual depende de la parte que adquiera y la presentación.

Significado

La palabra *calamar* proviene del latín *calamarius*, que deriva de *calamus*, que significa "caña o pluma de escribir", tal vez, debido a que, como el pulpo, cuando el calamar se encuentra en peligro de ser atacado, expulsa una tinta negra para confundir a su atacante.



El gigante del Norte

Actualmente, el calamar gigante (*Dosidicus gigas*) es la especie que constituye la única pesquería importante en el Pacífico Norte de México. En esta región se pesca todo el calamar gigante, de donde Baja California Sur, Sonora y Sinaloa son los estados de mayor aportación.

Tipos de calamar

Aleta larga
Tiene un color que va de café rojizo a oscuro en el dorso y descolorido en la parte ventral. Habita en lugares de temperatura que varía de 10 a 14º C. Se localiza principalmente en el Golfo de México y el Mar Caribe. Tiene una alta temporalidad especialmente de mayo a junio, aunque puede encontrarse en el mercado durante casi todo el año.

Calamar gigante
Es de color rosa pálido hasta el púrpura pasando por el café. Llega a medir de dos a cuatro metros. Habita en el Océano Pacífico, desde Baja California hasta Chiapas.

Fotos José Rodríguez

Foto José Rodríguez

Cómo limpiarlo

Hay que estirar los tentáculos hacia una parte y el cuerpo hacia la contraria, así, los tentáculos salen con la cabeza y con las vísceras. Corte los tentáculos por encima de los ojos y deseche el resto de la cabeza. En la zona de las vísceras encontrará una bolsita de tinta que debe apartar con cuidado y reservar para su utilización (se puede congelar).

Debe extraer también la pluma transparente que hay dentro del cuerpo. Coloque el cuerpo del calamar bajo el chorro de agua fría, elimine su piel exterior y los restos del interior. Enjuague los tentáculos si los va a utilizar.

Cómo cocerlo

El calamar debe cocerse en agua hasta que la carne esté suave. La manera correcta de hacerlo es añadir, por cada kilo de calamar, lo siguiente:

- **2 cucharadas soperas de azúcar**
- **1 cucharada de vinagre de manzana**
- **1 cucharada de carbonato**
- **el jugo de una naranja**
- **2 cucharadas de sal**

Foto José Rodríguez

Además, el calamar es sabroso, fácil de conseguir, ya sea en el mercado o en el supermercado, y tiene una gran variedad de formas de preparación: guisado, en coctel, empanizado, cebiche… (en la sección de Platillo Sabio Profeco encontrará una sugerencia para cocinarlo).

Actualmente puede encontrar este producto en diferentes presentaciones, por ejemplo:

Fresco. Se encuentra a la venta en distintas formas, con piel y sin piel, en filetes o por partes (tubos, manto, alas, tentáculo, etcétera).

Calamar enlatado. Se presenta principalmente en aceite y salsa de tomate con diferentes ingredientes.

Congelado. Se distribuye en el mercado entero o por partes; destacan las alas, tentáculos, tubos, filetes, filetes "sashimi" y filetes "valencia".

Como cualquier producto, el calamar está sujeto a la demanda del mercado nacional e internacional, por ello, para los consumidores mexicanos se procesa principalmente como filete congelado y enlatado, y para el mercado internacional como filete precocido, precocido con sal, precocido con azúcar, con ambos o con otros sazo-

Numeralia

Consumo promedio de carne y calamar por mexicano durante el 2003:

Pollo:
24 kilogramos

nadores. En general, el filete sazonado se conoce como "daruma".

Un alimento internacional

México y Perú son los productores de calamar gigante de mayor importancia, sin embargo, los principales mercados de destino para este producto mexicano son los asiáticos, como Corea del Norte, Japón, Corea del Sur y Hong Kong, seguidos por Estados Unidos, Chile y España.

Lo anterior viene a colación por el poco consumo de calamar que hay en nuestro país, sin embargo, poco a poco está aumentando, al grado de que se empieza a posicionar como un sustituto del pulpo.

Debe mencionarse que los cefalópodos, después del camarón y los túnidos (como el atún), se han ubicado en el tercer grupo de mayor importancia comercial a escala internacional. Japón destaca como el principal consumidor de cefalópodos en el ámbito mundial, país que absorbe el 31% de la producción total; le siguen otros países asiáticos como Corea, Taiwán y Hong Kong con el 30% y algunos países mediterráneos, entre los que destacan Francia y Grecia, que junto con España, Portugal y Alemania, absorben el 15% de la producción mundial.

Fuentes Información proporcionada por el Centro de Investigaciones Biológicas del Noroeste, del Comité Estatal Sistema Producto de Calamar Gigante en Sonora • Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco • www.consumer.es

Foto José Rodríguez

Cerdo:
16 kilogramos

Res:
14 kilogramos

Calamar:
63 gramos

Fuente Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), *El sector alimentario en México*, edición 2004

El calamar
un monstruo literario

Foto Archivo

Antes de ser concebido como un alimento, el calamar se conoció como un monstruo del océano; basta recordar *20,000 leguas de viaje submarino* de Julio Verne, publicado en 1877, en donde el profesor francés Pierre Arronax describe al Kraken, un calamar gigante que embistió al submarino *Nautilus* del capitán Nemo:

"...era un calamar de colosales dimensiones, de ocho metros de largo, que marchaba hacia atrás con gran rapidez, en dirección del submarino. Tenía unos enormes ojos fijos de tonos glaucos. Sus ocho brazos, o por mejor decir sus ocho pies implantados en la cabeza (por lo que a estos animales les ha valido el nombre de cefalópodos) tenían una longitud doble que la del cuerpo y se retorcían como la cabellera de las furias. Se veían claramente las 250 ventosas dispuestas sobre la faz interna de los tentáculos bajo la forma de cápsulas semiesféricas… La boca del monstruo –un pico córneo como el de un loro– se abría y cerraba verticalmente…"

Pasta con calamares

Foto José Rodríguez

Ojos que no ven... consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los princiales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro programa!

*Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Niños con alas

La literatura y el dibujo no son exclusivos de los artistas. Un ambicioso proyecto entre el Conaculta y algunas instituciones de y para niños con discapacidad, deja al descubierto su gran capacidad de expresión y su particular visión de la vida, pero sobre todo de sí mismos.

Creer (y crear)
en la discapacidad

Por Gabriela Castro y Armando Aguilar

En México hay más de 235 mil niños (entre cero y 14 años de edad) con algún tipo de discapacidad. Se trata de un sector de la población vulnerable ante una sociedad cada vez más insensible, inflexible y preocupada por lo que considera erróneamente "auténticas prioridades".

Por fortuna existen asociaciones, institutos, fundaciones y dependencias gubernamentales que abordan el problema y sacan a muchísimos pequeños de esa vida condenada a la inmovilidad o al silencio.

"Alas y raíces a los niños" es un programa del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Conaculta) que motiva a los niños mexicanos a valorar el ser herederos de una cultura milenaria y a ser protagonistas activos en el quehacer cultural. Es decir, busca dar alas a la imaginación y raíces a su historia.

"Pretendemos atender a niños de todo el país, fuera de las escuelas, en términos artísticos y culturales: darles voz, espacio y actividades; que nos muestren sus intenciones, gustos, deseos... y nosotros mostrarles el camino del arte", comenta la profesora Sonia Salum, directora de Desarrollo Cultural Infantil del Conaculta. Para tal efecto, se llevan a cabo diversas actividades en toda la República: teatro, danza, conciertos, talleres de estímulo a la creatividad (donde los niños juegan y experimentan con distintos lenguajes artísticos), visitas a museos y otros recintos.

"Pretendemos atender a niños de todo el país, fuera de las escuelas, en términos artísticos y culturales: darles voz, espacio y actividades; que nos muestren sus intenciones, gustos, deseos... y nosotros mostrarles el camino del arte."

Aunque cada uno de los proyectos coordinados por Conaculta merece mención aparte, esta vez conoceremos uno muy especial: "Niños con alas".

Niños que sueñan con igualdad

¿Qué pasa cuando se otorgan la palabra, la pluma y el color a niños con alguna discapacidad? Simple, se les facilitan las alas que necesita su creatividad. Niños con alas es una colección de cuentos infantiles, editados por Conaculta, que involucra a instituciones dedicadas a la atención de niños con discapacidad.

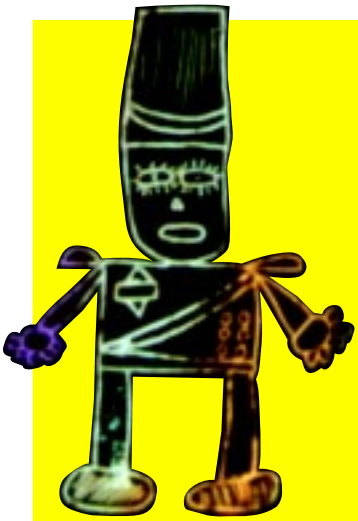
El niño que soñaba con volar y *La laguna en la noche imaginaria* son los títulos de los dos primeros libros de la colección. En ellos sobresale la nobleza y las ilusiones de sus autores, sin dejar de lado su incomprensión e indignación por el trato que en la mayoría de los casos reciben de las personas "normales".

Sin duda, el reto más grande que en particular enfrentan los niños con parálisis cerebral es encontrar una forma adecuada de comunicarse; ese afán de ser escuchados se refleja en *El niño que soñaba con volar*, libro en el que participaron 28 pequeños artistas de la Asociación Pro Personas con Parálisis Cerebral (APAC). Se trata de "relatos minúsculos, de virutitas siderales que, a su mágico modo, no son menos que la obra de Víctor Hugo o de Gabo", escribió Germán Dehesa hace algunos meses durante la presentación del libro que consta de 40 cuentos y 20 ilustraciones.

El barquito

Había una vez un barquito que estaba perdido por el mar. Pasaron semanas, pero el barquito seguía navegando. Llegó una tormenta, pero el barquito era muy valiente. De repente escuchó: "¡Ayúdenme!"; era un crucero, pero se estaba hundiendo. El barquito lo amarró de su ancla y lo llevó hasta la costa. Ahí había marinos; los marinos lo arreglaron y se lo llevaron al puerto. Al barquito le dieron una medalla y lo dejaron de guardacostas.

Juan Daniel Sánchez Zepeda, 12 años / Dibujo: Denisse Arely Herrera, 11 años / *La laguna en la noche imaginaria*



El pequeño soldadito

Había una vez un soldado que le hacía travesuras a su mamá y a sus hermanos. Le gustaba jugar futbol en un campo y le gustaba hacer natación, cuando se encontró a una hermosa princesa y la llevó a pasear por el bosque. Por tal motivo, se casaron e invitaron a todos sus amigos soldados. Finalmente, fueron muy felices; cuando de repente apareció un perro y se lo comió y ya no vio a su bella princesa.

María Pamela Galván, 13 años / Dibujo: Mauricio Hernández Cornejo, 11 años / *El niño que soñaba con volar*

El niño que explotó

Había una vez un niño que era muy tragón; comía desde miel hasta chicharrón en chile verde. Un día comió mucho, quedó muy gordo y andaba rodando. De repente, se picó con un alfiler.

José Óscar Montes Cornelio, 11 años / Dibujo: Amada María Campos Plaza, 12 años / *La laguna en la noche imaginaria*

Por otro lado, *La laguna en la noche imaginaria* es el fruto del trabajo y la imaginación creativa de los niños del Instituto Nacional para la Rehabilitación de Niños Ciegos y Débiles Visuales (quienes escribieron los cuentos) y niños de la Escuela Christel House A. C., que los ilustraron.

Los relatos (cuentos y poemas), que fueron escritos por niños entre 9 y 16 años utilizando el sistema Braille, son una forma muy peculiar de mostrarnos el mundo interno en el que viven, e incitan al lector (niño o adulto) a plantearse una serie de reflexiones en torno a la forma en que ve la vida y la manera que estos pequeños no la ven pero la perciben con gran sensibilidad.

Más artistas en puerta

La serie "Niños con alas" continúa su labor, ahora con dos instituciones encargadas de apoyar a niños con Síndrome de Down y con Autismo. Los libros serán presentados en las próximas semanas y tendrán la misma vocación que los dos anteriores: desarrollar y reflejar las habilidades comunicativas de los pequeños en materiales de gran calidad. "Les damos la palabra en una serie de publicaciones muy dignas, muy bellas, muy bien cuidadas; no son libritos hechos al vapor, sino que son libros totalmente cuidados", señala Sonia Salum.

Si usted desea obtener alguno de los títulos de la colección "Niños con alas" puede solicitarlo al teléfonos 01(55)1253-9798, o bien puede comprarlos en las librerías Educal (pregunte al instituto, secretaría o consejo de cultura de su Estado).

Además, si desea conocer y participar en cualquiera de los proyectos del programa "Alas y raíces a los niños", comuníquese con la profesora Sonia Salum, directora de Desarrollo Cultural Infantil de Conaculta, al teléfono 01(55)1253-9720.

Fuentes Entrevista con la profesora Sonia Salum, directora de Desarrollo Cultural Infantil, Conaculta • Boletines de prensa, Conaculta • artenautas.conaculta.gob.mx

Pesque los mejores productos... con nuestra red

www.profeco.gob.mx

Lo que encontrará en nuestro sitio de Internet:

Información sobre precios de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, pescados, útiles escolares y, en temporada, juguetes, entre otros. Además:

- La Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas Profeco
- Información acerca de nuestros servicios de orientación, asesoría y atención a quejas
- Resultados de los estudios de calidad publicados en la *Revista del Consumidor*
- El programa de radio *El cuarto del consumo*
- Ubicación de nuestras oficinas en el país y mucho más...

Para que no lo pesquen distraído,
¡consulte nuestros servicios en línea!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

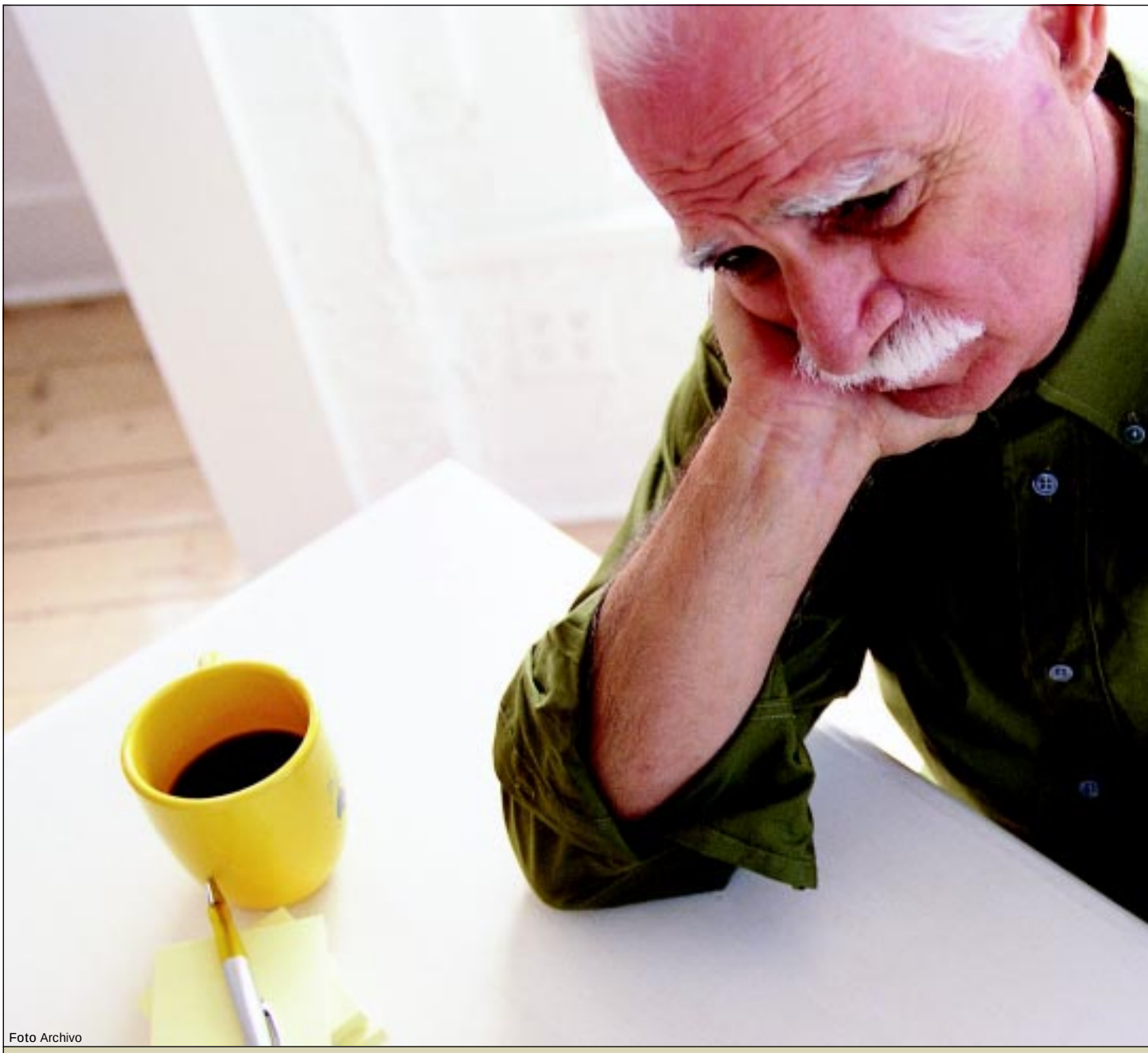


Foto Archivo

Andropausia

¿Un trastorno real o virtual?

Para unos, es un malestar "inventado"; para otros, es una realidad que los especialistas aún investigan para delimitarla: se trata de la andropausia, una etapa en el hombre que podría compararse con la menopausia femenina.

Por Beatriz Graf y Luis Amador

De acuerdo con los especialistas, la andropausia es un trastorno hormonal en el hombre que puede aparecer hacia los 40 años de edad y que podría ser equivalente a la menopausia femenina. Sin embargo, los límites de la andropausia no están bien definidos: mientras algunos investigadores señalan que puede presentarse de manera prematura después de los 30 años, otros la sitúan después de los 55 años de edad, y por tanto, estaría más relacionada con los efectos naturales del envejecimiento. Otros van más allá: afirman que se trata de un trastorno "inventado"para poder administrar un tratamiento sustitutivo de hormonas masculinas en forma generalizada, lo que significaría un gran negocio para las empresas farmacéuticas.

¿Quién tiene la razón? Vayamos por partes.

Testosterona a la baja

Las hormonas son sustancias producidas por las glándulas endocrinas como los testículos, los ovarios, la hipófisis, la tiroides y las glándulas suprarrenales, entre otras. Las hormonas regulan muchos aspectos en la vida de una persona, pues controlan procesos complejos como la división celular, el metabolismo, la masa ósea y la fuerza muscular, además determinan los caracteres sexuales secundarios, los que distinguen la apariencia corporal del hombre y la mujer.

La **testosterona** –la principal hormona sexual masculina– se produce en los testículos y las glándulas suprarrenales, interviene en el metabolismo de las proteínas y permite un buen funcionamiento sexual, ya que posibilita la erección. Por otro lado, regula e interviene en la producción de células sanguíneas en la médula ósea, el metabolismo de lípidos e hidratos de carbono, la función hepática y la formación de los huesos.

Actualmente ya no se pone en discusión el hecho de que la capacidad testicular disminuye gradualmente al paso de los años, lo que supone la principal causa de andropausia. Así,

Foto Archivo

Cuestionario de John E. Morley

1. ¿Ha disminuido su libido (apetito sexual)?
2. ¿Se siente con poca energía?
3. ¿Su fuerza o su resistencia han disminuido?
4. ¿Ha perdido estatura?
5. ¿Siente que disfruta menos de la vida?
6. ¿Se siente triste o irritable?
7. ¿Sus erecciones son menos "duras"?
8. ¿Ha notado algún deterioro en su habilidad para la actividad deportiva?
9. ¿Se duerme después de comer?
10. ¿Ha notado algún deterioro en su desempeño en el trabajo?

Foto Archivo

"Remedio" contra la andropausia

En 1889, el médico franco-estadunidense Edward Brown-Séquard, a la edad de 72 años, tuvo la peregrina idea de inyectarse una pócima compuesta de extracto de testículos de perros jóvenes y proclamar que dicho tratamiento tenía la propiedad de aumentar la fuerza muscular y de incrementar el vigor sexual. Así, este profesor de Fisiología y Neuropatología de la Universidad de Harvard –actualmente considerado el padre de la endocrinología– acuñó la hipótesis de que este tratamiento era un método efectivo para prolongar la vida. Murió cinco años después.

diversos estudios señalan que en el hombre, a partir de los 40 años de edad, las células de los testículos que segregan testosterona empiezan a atrofiarse, algo semejante a lo que ocurre con los ovarios en las mujeres al inicio de la menopausia. Sin embargo, esta caída es paulatina, pues los niveles de esta hormona disminuyen 1% al año, lo que al paso del tiempo –unos veinte años más tarde– produce una deficiencia cercana al 30%. Sin embargo, hay pacientes que pueden experimentar caídas de testosterona más acentuadas.

Señales dispersas

Entre la variedad de síntomas que sufre el hombre por la disminución de testosterona sobresalen los siguientes:

Menor impulso sexual. Se atenúa la libido o deseo sexual. Hay una disminución progresiva de la función testicular, lo que produce una declinación de la calidad del semen y su capacidad fecundatoria. Cada vez aparecen menos erecciones espontáneas matutinas. Las erecciones son "blandas" y hay dificultad para iniciarlas o mantenerlas. Además disminuye la fuerza de las contracciones musculares, junto con el volumen de la eyaculación y la fuerza del clímax. En casos avanzados, el pene y los testículos comienzan a encogerse.

Alteraciones musculares y óseas. Dolores en músculos y articulaciones, poca flexibilidad, pérdida de masa y fuerza muscular. Calambres en las piernas y dolores en el cuello y la espalda baja (lumbares). Desarrollo de artritis y osteoporosis, lo que refleja una baja densidad ósea por la desmineralización de los huesos. Riesgo latente de fracturas en muñecas, cadera y columna vertebral. Lenta caída de los hombros y pérdida de estatura.

Enfermedades metabólicas. Aumento de los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en la sangre, lo que puede ocasionar hipertensión arterial, aumento de peso y riesgo de enfermedades coronarias. Mala circulación en las piernas, lo que puede ocasionar la aparición de várices.

Cambios emocionales, psicológicos y de conducta. Irritabilidad, ansiedad, cambios repentinos de humor, mayor tendencia al estrés y a la depresión. Dificultad para concentrarse y falta de interés en el trabajo y las tareas cotidianas, lo que llega a ocasionar problemas en los entornos familiar y laboral.

Insomnio y sudoración nocturna. Los pacientes también pueden experimentar insomnio e intensas oleadas de calor que llegan producir abundantes sudoraciones, al grado de dejar empapada la ropa de cama.

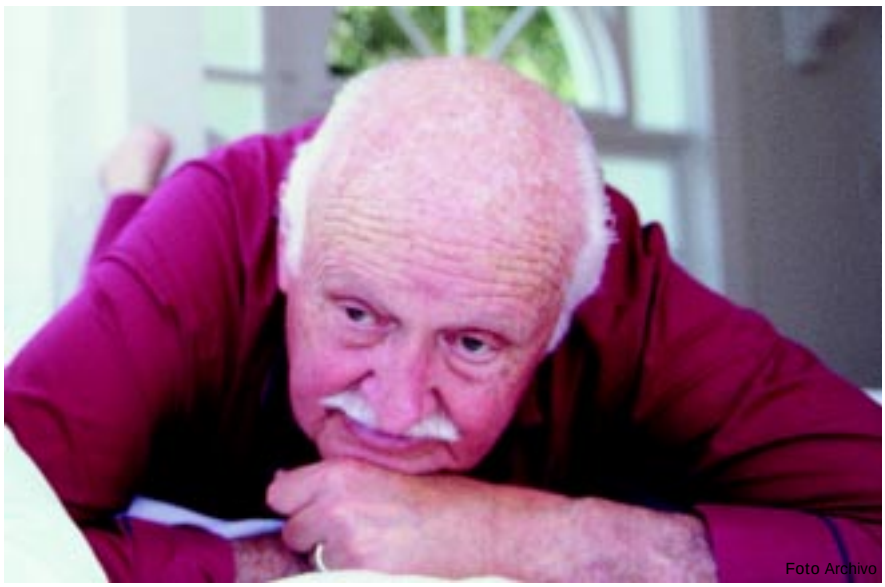


Foto Archivo

La contra

Científicos de la universidad de Sheffield, en Gran Bretaña, aseguraron que los hombres, lo mismo de 20 como de 60 años, pueden tener una actividad sexual satisfactoria. Lorraine Boul, investigadora del proyecto, afirma que la disminución de la actividad sexual en el hombre no es un problema de salud, sino "un cambio en las prioridades"; además señala que no hay suficientes pruebas médicas que sustenten la existencia de la andropausia.

Por otro lado, el profesor John McKinlay del Instituto de Investigaciones de Nueva Inglaterra, señala que los síntomas que presentan los pacientes que supuestamente sufren andropausia, sólo son resultado de "la flojera y los malos hábitos como comer, beber y fumar en exceso".

Fuente P. Huesca, "La menopausia masculina no existe" (19 de marzo de 2002) y Vivian Hiriat "Andropausia o flojera" (29 de julio de 2003) en www.crónica.com.mx

Foto Archivo

Los síntomas anteriores ya habían sido descritos desde los años 40 del siglo pasado; sin embargo, para ese entonces no se contaba con análisis clínicos confiables para medir el nivel de testosterona en la sangre.

El síndrome ADAM

Una de las grandes autoridades en geriatría, el doctor John E. Morley, de la Saint Louis University (Missouri), ha llamado a este trastorno ADAM (Deficiencia de Andrógenos en Adultos Mayores, por sus siglas en inglés) y comenta la dificultad, tanto para los médicos como para los pacientes, de identificar los síntomas concretos de la andropausia. Habitualmente los pacientes piensan que sus malestares se deben al estrés al que han estado sometidos a lo largo de su vida, de ahí que no le den importancia a un problema que podría tener solución. Por otro lado, entre los médicos aún hay un gran desconocimiento en cuanto a la andropausia como tal así como con respecto al tratamiento idóneo. Otra razón que dificulta el diagnóstico es que los síntomas mencionados están estrechamente ligados a la depresión, un problema habitual durante la crisis de la edad intermedia (alrededor de los 40 años de edad) y la madurez.

Para obtener una mayor certidumbre en el diagnóstico de la andropausia, Morley y sus colegas idearon un cuestionario de diez preguntas cuya confiabilidad ha sido demostrada y es capaz de detectar cerca del 90% de los individuos con este trastorno. En caso de resultar positivas las preguntas 1 o 7, o tres de cualquiera de las otras, será necesario practicarse el examen de testosterona, no sin antes descartar que el paciente sufre depresión (vea el recuadro de la página 72).

El tratamiento hormonal, un dilema

El 6 de diciembre de 2000, el doctor Malcolm Carruthers fundó en Inglaterra la Sociedad de Andropausia para fomentar el intercambio de información sobre este trastorno que afecta a varones adultos. Este médico afirma que el tratamiento con testosterona atenúa los efectos de la andropausia y mejora la calidad de vida de los pacientes, pues disminuye el riesgo de enfermedades cardiacas y evita la osteoporosis, a la par que les devuelve el bienestar físico.

Sin embargo, otros miembros de la comunidad médica no están de acuerdo con él, pues aún no se conocen los alcances y los efectos secundarios a largo plazo del tratamiento con testosterona en los pacientes. Por ejemplo, en algunos de ellos se ha detectado el crecimiento de la próstata y, aunque no hay pruebas fehacientes, ello podría ser causa de cáncer.

Por otro lado, se afirma que el uso generalizado de hormonas artificiales para incrementar el rendimiento de los atletas en Estados Unidos les ha ocasionado un cuadro semejante a la andropausia, pues cuando el organismo detecta un exceso de hormonas en la sangre, deja de producirlas naturalmente. Así, las personas que han tomado anabólicos durante largo tiempo y dejan de tomarlos de un día para otro, sufren un envejecimiento prematuro difícil de contrarrestar.

Por último, hay quienes proponen soluciones alternativas para disminuir los efectos de la andropausia, por ejemplo, practicar un deporte y levantar pesas con moderación para mantener el vigor muscular, además de llevar una dieta balanceada y rica en calcio para combatir la osteoporosis.

Algunas recomendaciones

Más allá de que continúe la discusión sobre si la andropausia existe o no, la mejor manera es estar bien informado y atento a cualquier síntoma que trastorne su vida cotidiana, como cambios súbitos de carácter y pérdida de autoestima. Si sospecha que usted o alguno de sus familiares está pasando por este trastorno, le recomendamos visitar a su médico o a un especialista en endocrinología para diagnosticar correctamente el padecimiento.

Fuentes Entrevista con el doctor Guillermo Fanghänel Salmón, jefe de la Unidad de Factores de Riesgo Cardiovascular del Hospital General de México, profesor de la Facultad de Medicina de la UNAM e Investigador Nacional del S. N. I. • Varios autores, "El dilema de la andropausia y el reemplazo hormonal en el hombre mayor", en www.aapec.org/profesionales/11.htm • David García Escamilla, "Contrarrestan molestias de andropausia" (13 de febrero de 2003) y doctor Enrique Goldbard, "El hombre frente a la andropausia" (13 de marzo de 2001) en www.reforma.com • Alfredo Dávila Monsiváis, "¿Menopausia masculina?" (10 de junio de 2003) en www.diariodemexico.com.mx • "La andropausia" (noviembre 2000) en revista.consumer.es

Los 13 libros que no debes perderte

¡Feliz Día del Niño!

Por Luis Amador

En este Día del Niño, pocos regalos pueden ser tan satisfactorios como los que le puedes dar a tu imaginación. ¿Cómo? Simple: la buena literatura siempre será una ventana maravillosa a través de la cual puedes asomarte para vivir la fascinante vida de tantos y tan entrañables personajes... Ejercita tu imaginación y lee algunos o todos estos libros que te recomendamos y verás que el mundo es muchísimo más grande y divertido de lo que te imaginas...

1 Johnatan Swift, *Los viajes de Gulliver*

Después de viajar por los siete mares, Lemuel Gulliver decide que es momento de sentar cabeza y dedicarse a su familia. Sin embargo, siente la inquietud de hacerse al mar de nuevo, lo que lo llevará a vivir aventuras que nunca había soñado en tierras extrañas: Liliput y Brobdingnag. En el primero, después de un naufragio, despierta en la playa atado firmemente al suelo por ¡hombrecitos no más altos de su dedo índice!... En el segundo, desembarca en una bahía en busca de agua, se aleja de sus compañeros, y es atrapado por un hombre ¡del tamaño de la torre de una iglesia!...

2 Hermanos Grimm, Cuentos

Seguro ya conoces los cuentos de Blancanieves, la Cenicienta, Caperucita y Hansel y Gretel. ¿Sabías que éstos y otros relatos fueron recopilados por los hermanos Grimm, es decir, que estos investigadores se dedicaron a recolectar los cuentos tradicionales alemanes que en su época las madres contaban a sus hijos?... No dejes de conocer a Rapunzel, una muchacha de largos cabellos encerrada en lo alto de una torre, y a Pulgarcito, un muchacho que aunque no es más alto que un dedal, tiene un corazón muy valiente, entre otros cuentos muy divertidos.

3 Hans Christian Andersen, Cuentos

¿Alguna vez imaginaste vivir en el fondo del mar, platicar con el cuello de una camisa o ser más pequeño que tu dedo pulgar? Todo esto lo puedes encontrar en los cuentos de Hans Christian Andersen que, al igual que los hermanos Grimm, reunió para ti historias inolvidables como "El soldadito de plomo", "Los zapatos rojos", "El traje nuevo del emperador" y "El patito feo"...

4 Lewis Carroll, *Alicia en el País de las Maravillas*

Alicia, una muchachita inquieta y soñadora, al perseguir un extraño conejo blanco, cae en una profunda madriguera que es la entrada al País de las Maravillas. Además del conejo, Alicia conocerá a otros personajes aún más extraños, como el gato de Chesire que ríe y se hace invisible, a la oruga que fuma plácidamente encima de una seta, al Sombrerero Loco que celebra su no-cumpleaños en una fiesta de té y al Rey y la temible Reina de Corazones, que la culpará de haberse robado unas tartas y ordenará cortarle la cabeza...

5 Carlo Collodi, *Pinocho*

Este es el relato de un pedazo de madera fuera de lo común, pues reía y lloraba como un niño. Así, maese Goro, carpintero del pueblo, decide hacer de él un muñeco que baile y haga malabares... pero los problemas comienzan apenas termina de hacerlo: le quita la peluca y se escapa a la calle, no va a la escuela, le gusta decir mentiras –y por eso le crece la nariz–, en fin, hace todas las cosas malas que un niño no debe hacer. Las malas compañías no dejan nada bueno, y por seguir sus consejos, le pasan muchas desventuras hasta verse convertido en un borrico, pero en ese momento se acuerda de los sabios consejos de maese Goro...

6 Mark Twain, *Tom Sawyer*

Tom Sawyer es el niño más travieso de las márgenes del río Mississippi, y también el más castigado: su tía Polly no encuentra la manera de enderezar al muchacho, cazador empedernido de ranas, aprendiz de brujo y trepador de árboles... Con su inseparable amigo Huckelberry Finn, el huérfano del pueblo, presencia un crimen en el cementerio y más tarde, con Becky, la chica más bonita del condado, viven una aventura en el interior de una cueva tenebrosa en donde encontrarán un magnífico tesoro...

7 Rudyard Kipling, *El libro de la selva*

Una noche Shere Khan, el tigre, persigue a una pareja humana con su bebé a través de la jungla... Los padres abandonan al niño cerca de una cueva y huyen despavoridos. El bebé es rescatado por una manada de lobos y conducido al consejo de los animales, quienes deciden adoptarlo y le ponen como tutores a Baloo, el oso, y a Bagheera, la seductora pantera negra. Así inician las divertidas aventuras de Mowgli que, acompañado por los animales de la selva, aprenderá todos los trucos para sobrevivir y cuidarse de las tretas de Shere Khan y la mirada hechicera de la boa constrictor...

Robert Louis Stevenson, *La Isla del Tesoro* 8

Jim Hawkins deja la posada del Almirante Benbow –en donde trabaja– para hacerse a la mar en *La Española*, una goleta comandada por el capitán Smollet con rumbo a la misteriosa Isla del Tesoro. En el viaje se hace amigo del cocinero de la tripulación, John Silver, un imponente marinero con pata de palo y loro al hombro. Después de sortear innumerables peligros, *La Española* llega por fin a la isla, pero nadie espera que el mismo Silver sea comandante de una peligrosa banda de filibusteros que viajan en el mismo barco, disfrazada hasta ese momento de dócil tripulación...

9 James Barre, *Peter Pan*

Wendy es una niña inglesa que todas las noches les cuenta a sus dos hermanitos las aventuras de Peter Pan –el único niño que nunca crecerá– en el país del Nunca Jamás. Los tres se duermen anhelando visitar alguna vez ese extraño país, cuando una noche reciben una visita, ¡Peter Pan!... Él y Campanita, un hada diminuta, los llevan a esa tierra fantástica habitada por sirenas, la tribu de los niños perdidos y el temible capitán Garfio, perseguido incansablemente por un cocodrilo glotón que, además de su brazo, ya se ha comido su reloj despertador...

Lyman Frank Baum, *El mago de Oz* 10

Un tornado arrebata a Dorothy y su perro y se los lleva al País de Oz. En el camino se encuentran con un hombre de hojalata que desea tener corazón, un espantapájaros que quiere ser inteligente, y un león muy cobarde que anhela ser feroz... Para lograr sus propósitos, la niña y sus amigos deben sortear muchos peligros, como enfrentarse a una araña gigantesca que no ha cenado y a una bruja muy tramposa con su temible ejército de monos voladores... en su aventura estos héroes descubrirán que lo que tanto anhelan tal vez siempre ha estado muy cerca de ellos...

11 Jean de Brunhoff, *La historia de Babar*

Babar es un pequeño elefantito que vive feliz en la jungla acompañado de su madre. Sin embargo, todos sus juegos y travesuras terminan cuando un cazador furtivo mata a su madre y él debe huir a la ciudad para no correr la misma suerte. Ahí se hace amigo de una gran señora quien lo adopta y le da una esmerada educación. Babar es un elefantito muy agradecido y cuando ve a dos de sus primos perdidos en la urbe los ayuda y los lleva a casa. Ellos le cuentan cosas que ocurren en la jungla, y Babar decide regresar...

12 Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito*

El Principito vivía en un planeta tan pequeño, pero tan pequeño, que no era más grande que una casa... y para mirar cómo salía o se ocultaba el sol sólo era necesario mover un poco la silla donde estaba sentado. En ese diminuto planeta su única compañera era una flor muy vanidosa. Un día decidió hacer un viaje y visitó muchos planetas habitadas por personas mayores, absorbidas en trabajos tan absurdos como el oficinista dedicado a contar las estrellas... Un día el Principito llegó a la Tierra y se encontró, entre otros personajes, con un zorro que le enseñó todos los misterios que habitan en el corazón humano, sobre todo los de la amistad...

Michael Ende, *La historia interminable* 13

Al escapar de sus compañeros de clase, Bastián Baltasar Bux, un niño de once años, se topa con un libro mágico titulado *La historia interminable*. Conforme da vuelta a sus páginas, Bastián se sumerge en una fascinante aventura y se une a Atreyu, otro niño, para proteger al mundo de Fantasia del avance amenazador de la Nada, que aniquila todo a su paso, incluidos los elfos, los fuegos fatuos y los enormes hombres de piedra...

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx**. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

Cablevisión no cumple

Soy un asiduo seguidor de su programa y casi nunca me pierdo la revista. Al leer esta última tomé la decisión de escribirles y pedirles que por favor publiquen mi caso para comunicar y advertir a los nuevos usuarios de Cablevisión sobre su pésimo servicio, sobre todo en la atención a clientes.

A mediados del mes de octubre y luego de ver una promoción por televisión, decidí llamar a Cablevisión para contratar sus servicios de televisión de paga e internet. En cuanto marqué sólo tuve que hacer una elección en su menú y una señorita con el mejor de los tonos me atendió; en 15 minutos yo ya tenía contratado el servicio y una fecha para instalación.

No haré la historia tan larga como fue, sólo diré que en esa fecha de instalación no llegaron ni se comunicaron conmigo; llamé para que me dieran una nueva fecha, y este proceso se repitió en otras dos ocasiones hasta que decidí cancelar el servicio que de todos modos no tenía.

Así pues, continuó una travesía de llamadas hasta con cuatro personas de diferentes departamentos que únicamente me hacían perder tiempo y no solucionaban mi problema. Por fin me dijeron que harían el reembolso de mi pago, pero dentro de un mes. No muy a mi parecer con el tiempo de espera, acepté.

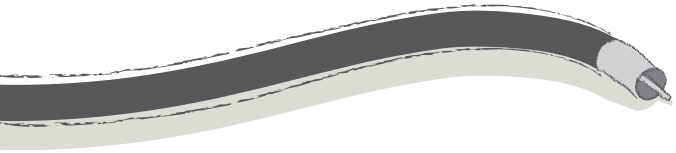
Pasó poco más de un mes y la historia no cambió, llamadas de 30 minutos (mínimo), en las que me traían de Servicio a Clientes a Contrataciones, de Contrataciones a Pagos y de Pagos a Tesorería; y así como me pasaban de una persona a otra, pasaron meses para que me devolvieran el dinero. Tengo la absoluta seguridad de que a Cablevisión no le interesan sus clientes, su planta de agentes (vía telefónica y en los centros de atención) es totalmente incompetente y, por supuesto, Cablevisión no cumple.

La verdad es que cuando uno logra solucionar un problema con una empresa tan grande como Cablevisión no piensa en hacer nada más, y no debería ser así, pues con la comunicación entre consumidores, como acertadamente lo fomenta su programa y revista, podemos lograr que las empresas ofrezcan un servicio de calidad.

José Francisco Martínez Gómez

Agradecemos su carta, y compartimos su experiencia con nuestros lectores para que la tengan en cuenta al momento de contratar un sistema de televisión de paga.

En términos jurídicos, al devolverle su pago inicial Cablevisión cumplió con lo que establece la Ley Federal de Protección al Consumidor. Sin embargo, como usted bien lo dice, eso no es suficiente, una empresa de excelencia sabe que para conservar la preferencia de los consumidores debe brindar un servicio de calidad conforme a los términos que establece el contrato, y tener consideración con sus clientes, si no, los pierde... así como Cablevisión lo perdió a usted.



A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** *no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones* ***Profeco****, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.*

Peugeot sin refacciones

En mayo pasado, a un mes de haber vencido la garantía y con tan sólo 16 mil kilómetros recorridos, mi automóvil Peugeot 307 tuvo una falla generalizada en el sistema eléctrico, específicamente en el BS1.

La reparación de un automóvil con un año y un mes de uso tendrá un costo de por lo menos 27 mil pesos, ya que la agencia Peugeot no se hace responsable de dicho desperfecto. Sin embargo, en España, Peugeot reconoció que algunas unidades del modelo 307 han tenido problemas de fabricación en el BS1. Este defecto fue considerado grave porque afecta los sistemas de seguridad del automóvil, así que la empresa hizo un llamado a los dueños de estos automóviles para que los llevaran a revisión, e incluso en algunos casos devolvió el dinero pagado por ellos. Pero para Peugeot México mi caso es aislado, y lo ocurrido en España no tiene relación alguna con lo sucedido a mi automóvil, por eso es que los 27 mil pesos deben salir de mi bolsillo.

A pesar de ello, y suponiendo sin conceder que en efecto no exista defecto de fabricación alguno, el automóvil lleva tres meses en el taller debido a que no están disponibles las refacciones suficientes para poder realizar la reparación necesaria. Tengo entendido que no soy el único en estas circunstancias y que la falta de refacciones es una constante en esta empresa.

Es una lástima que Peugeot venda un concepto de marca erróneo y engañe a sus usuarios prometiéndonos algo que no existe: dicen ser de los mejores en servicio a clientes y que cuentan con una "ingeniería para disfrutar", pero tres meses en el taller y 27 mil pesos que saldrán de mi bolsa por comprar un automóvil defectuoso parecen indicar todo lo contrario.

Mauricio Suárez Prado

Esta carta fue publicada originalmente en el periódico *El Financiero* en agosto del año pasado. Los editores nos remitieron la queja del señor Suárez, a quien le brindamos la asesoría correspondiente y le solicitamos que acudiera a formalizar su queja en la delegación Profeco Jalapa.

El proveedor no se presentó a la primera audiencia de conciliación y fue multado, por lo que no faltó a la segunda. En ella, Felinautos S.A. de C.V., agencia de Peugeot, se comprometió a la entrega del vehículo reparado y a absorber los gastos generados. Así, el señor Suárez obtuvo una resolución favorable a su problema.

En nuestro próximo número

Foto Archivo

Para mamá

La llegada de un hijo es motivo de una inmensa alegría, pero también de varios gastos. Para los próximos padres, preparamos una radiografía de los servicios con varias opciones y precios de paquetes de maternidad en diversos hospitales. Además, nuestro Laboratorio preparó muchos biberones para verificar la calidad de las fórmulas para lactantes. La invitamos a conocer los resultados.

Foto Archivo

Revelado en casa

Gracias a las impresoras fotográficas, ahora es muy sencillo imprimir fotos digitales, muchas veces, incluso, sin la necesidad de una computadora. Nuestro Laboratorio puso estas impresoras a prueba y le dice cómo sacarles más jugo para obtener impresiones de calidad.

Foto Archivo

Pan calientito

Para que sus panes no se quemen y sus guisos sí se cuezan, el Laboratorio analizó la calidad de varios modelos de tostadores de pan y minihornos. Descubra qué tostadores le quitarán menos tiempo en la mañana y cuáles son los minihornos que de verdad calientan a la temperatura que señalan.

Foto Archivo

¿Fuente de eterna juventud?

La cirugía estética pareciera ser el secreto para conservar la juventud y la hermosura por siempre... en teoría, porque muchos son los casos en los que el sueño de belleza se convierte en una pesadilla. En esta entrega especial le diremos cómo reconocer a un buen cirujano y cuáles pueden ser las consecuencias de caer con un charlatán.

Foto Archivo

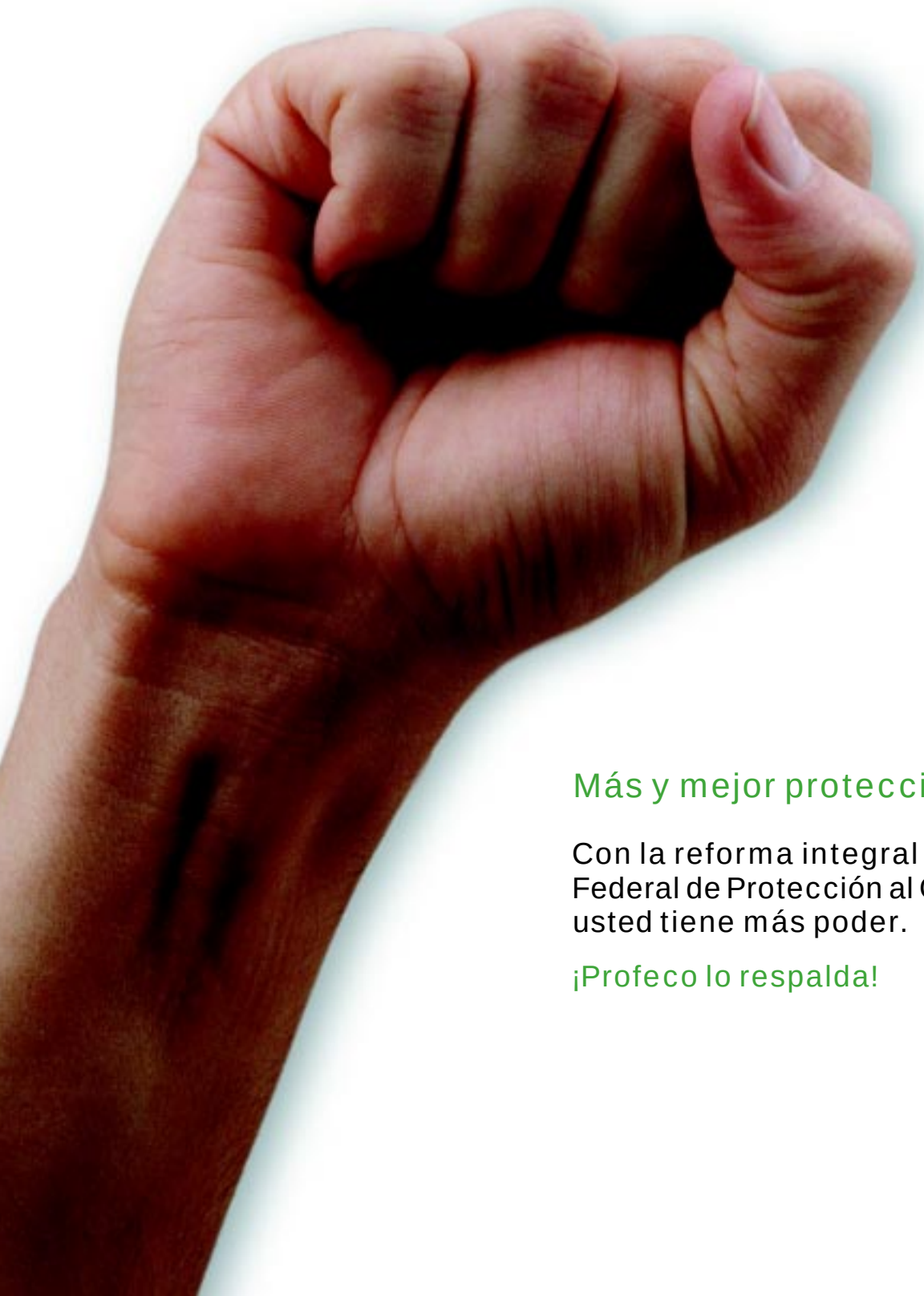
¿No fuma?

Si usted no es fumador y ha tenido que aspirar el humo de los cigarros de los fumadores que lo rodean, es hora de que le haga un favor a sus pulmones y conozca cuáles son sus derechos como no fumador.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 70,000 ejemplares.

En sus manos está el poder de elegir y consumir mejor

Ley Federal de Protección al Consumidor



Más y mejor protección para todos

Con la reforma integral a la Ley Federal de Protección al Consumidor, usted tiene más poder.

¡Profeco lo respalda!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Abusos en lotes de autos

Se ha detectado que se engaña al consumidor haciéndolo firmar contratos de consignación en lugar de venta.

Camionetas defectuosas

Varios modelos Ford de los años 2000 y 2001 tienen fallas en el sistema de control de velocidad.

XBox: falla en el cable de energía

Estos fallos podrían causar lesiones e incendio en las consolas fabricadas antes del 23 de octubre de 2003.

Venta de seguros ilegales

No adquiera seguros de empresas extranjeras no autorizadas para operar en México.

Falsa oferta de relojes de marca

Circulan correos electrónicos en los cuales se ofrecen relojes que pueden ser piratas.

Busque la información completa en la página 10

0 10722 58187 9 00338

Exhibir hasta el 30 de abril de 2005

- **Conozca sus derechos como consumidor**
- **Entérese de cuáles son los mejores artículos y los mejores precios**
- **Reciba cada mes información acerca de:**

Estudios sobre calidad de productos

Elaboración de productos en casa

Salud y economía familiar

Suscríbase a la

Revista del
CONSUMIDOR

$ 200.00

12 números por el precio de 10

VIGENTE HASTA EL 31 DE DICIEMBRE DE 2005

La única publicación en la que usted es el protagonista

Suscripción nueva ◯ Renovación de suscripción ◯

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección a la que desea recibir la revista: _____ Colonia: _____

Delegación o Municipio: _____ Estado: _____ C. P.: _____ Teléfono

Giro inmediato ◯ **Tarjeta de crédito** ◯

Tarjetas afiliadas a Visa y Mastercard

Núm. de tarjeta _____ Fecha de vencimiento _____

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor del importe de este título en los términos del contrato suscrito para el uso de esta tarjeta de crédito F I R M A

Si no recibe a tiempo su revista, favor de llamar al departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516-6612, 5516-6939 y 5516-7296

Formas de pago

Correo: enviar este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: enviar este cupón con sus datos completos y las referencias de su tarjeta de crédito a los teléfonos 5553-0574 o 5516-6612.

Teléfono: llamar al 01-800-468-8722, lada sin costo desde cualquier otro lugar de la república, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Importante:
Para su envío por correo

1. Simplemente doble con el sello "Correspondencia con porte por cobrar" a la vista.

2. Cierre sellando las orillas con cinta adhesiva o engrape.

Correspondencia con porte por cobrar
Solamente servicio nacional

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278!
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas

Respuestas a promociones comerciales

Revista del
CONSUMIDOR

Administración Postal núm. 40, C. P. 06141, México, D. F.

¿Le interesa sacarle provecho a su dinero?

Consuma inteligentemente

Revista del
CONSUMIDOR